

MYSTERIES, LEGENDS, AND UNEXPLAINED PHENOMENA

DREAMS AND ASTRAL TRAVEL



ROSEMARY ELLEN GUILLEY

AYRILARIN AYRILARINDA

AYRILARIN AYRILARINDA

AYRILARIN AYRILARINDA

AYRILARIN AYRILARINDA

GİZEMLER, EFSANELER,VE AÇIKLANMAYAN OLGULAR

Astroloji ve Kehanet Koca Ayak,

Yeti ve Diğer Maymun Adamlar

Rüyalar ve astral seyahat eS,

Psikokinesis ve Medyumlar

Periler

Hayaletler ve Perili Yerler

göl ve deniz canavarları

büyü ve simya

efsanevi yaratıklar

Şamanizm

ruh İletişimi

UFO'lar ve uzaylılar

vampirler

Kurt adamlar

Cadılar ve Wiccanlar

GİZEMLER, EFSANELER, VE AÇIKLANMAYAN OLGULAR

HAYALLER VE ASTRAL SEYAHAT

BİBERİYE ELLEN GUILLEY

Danışman Editör: Rosemary Ellen Guiley



CHELSEA HOUSE
PUBLISHERS

An imprint of Infobase Publishing

Rüyalar ve astral seyahat

Telif Hakkı © 2009 Infobase Yayıncılık'a aittir

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama veya alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik hiçbir biçimde veya hiçbir yöntemle çoğaltılamaz veya kullanılamaz. Bilgi için iletişim:

Chelsea Evi
Infobase Publishing 132 West 31st
Street'in bir baskısı
New York NY 10001

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Guiley, Rosemary.

Düşler ve astral seyahat / Rosemary Ellen Guiley.

P. santimetre. — (Gizemler, efsaneler ve açıklanamayan olaylar)

Bibliyografik referanslar ve indeks içerir. ISBN-13:

978-0-7910-9387-0 (ciltli : alkali kağıt) ISBN-10: 0-7910-9387-5

(ciltli : alkali kağıt) 1. Rüyalar. 2.

Astral projeksiyon.

I. Başlık. II. Seri.

BF1078.G847 2009

133,9'5—dc22

2009014177

Chelsea House kitapları işletmeler, dernekler, kurumlar veya satış promosyonları için toplu miktarlarda satın alındığında özel indirimlerle sunulmaktadır. Lütfen New York'taki Özel Satış Departmanımızı (212) 967-8800 veya (800) 322-8755 numaralı telefondan arayın.

Chelsea House'u World Wide Web'de <http://www.chelseahouse.com> adresinde bulabilirsiniz.

Metin tasarımı James Scotto-Lavino'ya aittir

Kapak tasarımı Ben Peterson'a aittir

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Bang EJB 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Bu kitap asitsiz kağıda basılmıştır.

Tüm bağlantılar ve Web adresleri yayınlandığı tarihte kontrol edilmiş ve doğrulanmıştır. Web'in dinamik doğası nedeniyle bazı adresler ve bağlantılar yayınlandıktan sonra değişmiş olabilir ve artık geçerli olmayabilir.



İçindekiler

Önsöz	6
giriş	11
1 Tanrılardan Bir Hediye	15
2 Rüyaların Düşüşü ve Yeniden Doğuşu	25
3 Bilim Rüyalar Ülkesine Girişiyor Lucid	35
4 Dreaming'in Sanal Gerçekliği Gece	43
5 Uçuşu	53
6 Astral Dünya	63
7 Rüyaların Psişik Tarafı	69
8 İyileşen Rüyalar	83
9 Hayallerinizi Anlamak Hayal	93
10 Edin, Yapın	105
Zaman çizelgesi	113
Sözlük	115
Son notlar	117
Kaynakça	119
Diğer Kaynaklar	121
Dizin	123
Yazar ve Danışman Editör Hakkında	128



Önsöz

D Hiç tüm dünyanızı alt üst eden bir deneyim yaşadınız mı? Belki bir hayalet ya da UFO gördünüz. Belki de gerçek gibi görünen alışılmadık, canlı bir rüya gördünüz. Belki birdenbire gelecekte belirli bir olayın gerçekleşeceğini biliyordunuz. Veya belki de doğada bilinen hiçbir şeyin tanımına uymayan bir yaratık veya varlık gördünüz. İlk başta hayal gücünüzün size oyun oynadığını düşünmüş olabilirsiniz. Sonra belki de yaşadıklarınızı merak ettiniz ve bir açıklama aradınız.

İnsanlar her gün ve gece açıklayamayacakları deneyimler yaşarlar. Birçok insan için bu olaylar hayat değiştiriyor. "Gerçek" olarak kabul edebilecekleri konfor alanları teste tabi tutulur. Yaşadığımız dünyanın ötesinde var olabilecek gizemli dünyaların gerçekliğini sorgulamak için böyle bir deneyim yeterlidir. Belki bilinmeyenle karşılaşmadınız ama ona karşı yoğun bir merakınız var. Her iki durumda da, bu kitabı alarak daha fazlasını keşfetmek ve öğrenmek için bir maceraya başladınız ve doğru yere geldiniz! Elinizde tuttuğunuz kitap, paranormal olaylar konusunda önde gelen bir uzman tarafından yazılmıştır; olağandışı deneyimleri anlayan ve sorularınızın yanıtlarını bilen biri.

Bilgiyi arayan biri olarak, çok fazla arkadaşınız var. Mitoloji, folklor ve geçmişe ait kayıtlar, insanoğlunun tarih boyunca paranormal deneyimler yaşadığını göstermektedir. Tarih öncesi mağara resimleri ve mezar alanları bile ilk insanların doğaüstü ve ölümden sonraki yaşam kavramlarına sahip olduğunu gösteriyor. İnsanlar her zaman paranormal deneyimleri anlamaya ve bunları günlük yaşamlarımızda bize anlamlı gelecek bir referans çerçevesine yerleştirmeye çalışmışlardır. En büyüklerden bazıları

Tarihteki zihinler paranormal olaylarla ilgili sorularla boğuşmuştur. Örneğin Yunan filozof Platon, rüyaların doğası ve rüyalar sırasında nasıl “seyahat ettiğimiz” üzerine kafa yormuştur. Isaac Newton, büyüü unsurlar içeren simyanın ezoterik çalışmasıyla ilgileniyordu ve St. Thomas Aquinas, meleklerin ve ruhların doğasını araştırıyordu. Filozof William James, kendisini ruhsal araştırmalara adanmış organizasyonlara katıldı; hatta ampulün mucidi Thomas Alva Edison bile ölümlerle konuşabilecek bir cihaz yapmak istiyordu. Yakın zamanda David Bohm, Stephen Hawking, William Tiller ve Michio Kaku gibi fizikçiler paranormal olayların nasıl ve neden meydana geldiğini açıklamaya yardımcı olabilecek fikirler geliştirdiler ve Michael Persinger gibi sinirbilim araştırmacıları bilincin doğasını araştırdılar.

Paranormal bir deneyim veya fenomen tam olarak nedir? “Para” Latince “ötesi” anlamına gelen bir terimden türetilmiştir. Yani “paranormal”, “normalin ötesinde” ya da yalnızca beş duyumuzla deneyimlediklerimize uymayan, doğada ve bilimde gözlemediğimiz yasalara uymayan şeyler anlamına gelir. Paranormal deneyimler ve fenomenler, melekler ve mucizeler gibi müthiş ve muhteşem olanlardan, vampirler ve kurt adamlar gibi düpedüz dehşet verici olanlara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar.

Paranormal deneyimler çağlar boyunca tutarlı olmuştur ancak toplumlar, kültürler ve teknolojiler değiştikçe bunların açıklamaları da değişmiştir. Mesela atalarımız görünmez alemlere çok daha yakındı. Hayatın daha basit olduğu zamanlarda, başka gerçeklikleri her gün görüyor, hissediyor ve deneyimliyorlardı. Gece olduğunda karanlık yoğun ve sessizdi ve hayaletler gibi sıra dışı şeyleri görmek daha kolaydı. Geceyi aydınlatacak elektrikleri yoktu. Sürekli iletişim ve eğlence için medyaları yoktu. Seyahat zordu. Sıradan duyularının hemen ötesindeki incelikli şeyleri fark etmek için daha fazla zamanları oldu. Çok az kişi deneyimlerinden şüphe ediyordu. Görünmez alemleri sıradan yaşamın bir uzantısı olarak kabul ettiler.

Bugün dikkatimizi dağıtan birçok şey var. Uyandığımız andan yatana kadar sürekli meşgulüz. Dünya, haftanın yedi günü, günün 24 saati ışıık ve gürültüyle doludur. Bizi meşgul edecek, meşgul edecek, meşgul edecek televizyon, internet, bilgisayar oyunları ve cep telefonlarımız var.

Ben Rüyalar ve astral seyahat

Teknoloji ve bilim tarafından yönetiliyoruz. Ancak hâlâ atalarımızinkine çok benzeyen paranormal deneyimler yaşıyoruz. Bu olaylar bilim ve teknolojiye tam olarak uymadığı için birçok insan bunların illüzyon olduğunu düşünüyor ve paranormal olayları çürütmeye ve bu fikri güçlendirmeye her zaman hazır çok sayıda şüpheli var.

Ancak yaklaşık olarak son 100 yılda bazı bilim insanları paranormal olayları incelediler ve bunun için bilimsel kanıtlar bulmaya çalıştılar. Psişik olayların bilimsel standartlara göre gözlemlenmesi ve ölçülmesinin zor olduğu kanıtlanmıştır. Ancak bilimsel kanıtın olmayışı paranormal deneyimlerin yaşanmadığı anlamına gelmiyor. Cesur bilim adamları hala bilim ile doğaüstü arasında köprüler arıyorlar.

Kişisel deneyimlerim, paranormal olaylarla ilgili ömür boyu süren çalışmamın arkasında yer alıyor. Pek çok çocuk gibi benim de çok küçükken görünmez oyun arkadaşlarım vardı ve bahçede ve ormanda garip ışıklar gördüm ve içgüdüsel olarak orada yaşayan doğa ruhları olduğunu biliyordum. Çocuklar paranormal olaylara çok açık görünüyorlar, ancak dış dünyaya daha fazla dahil oldukça veya belki de yetişkinler onlara deneyimledikleri şeye inanmamalarını, bunun sadece dünyada olduğunu söyledikçe, bu deneyimleri yaşama yetenekleri sıklıkla kayboluyor. onların hayal gücü. Çok gençken bile, başkalarının bana yaşadığını bildiğim şeyleri deneyimlemediğimi büyük bir otoriteyle söylemelerine şaşırdım.

Paranormal olaylara olan ilgimin önemli bir nedeni, ailemin üyelerinin yaşadığı ön bilişsel rüyalar. Önsezi "önceden bilmek" veya geleceği bilmek anlamına gelir. Annemin gelecekteki olaylarla ilgili rüyalar da dahil olmak üzere birçok psişik deneyimi vardı. Bir genç olarak rüyaların bize geleceği gösterebilmesi bana inanılmaz geliyordu. Bu konuda daha fazlasını öğrenmeye ve kendim de bu tür hayaller kurmaya kararlıydim. Duyu ötesi algıyı, beş duyunun ötesindeki bilginin bilinmesini açıklayan kitaplar buldum. Rüyaları öğrendim ve onlarla deneyler yaptım. Rüyalarımda uzak yerleri ziyaret etmeyi ve daha sonra fiziksel dünyada doğrulayabileceğim ayrıntılara dikkat etmeyi kendime öğrettim. İnsanlara rüyada telepatik mesaj göndermeyi, rüyada mesaj almayı öğrendim. Her gece heyecan verici bir maceraya dönüştü.

Bu ilgilerim beni paranormalin diğer alanlarına yönlendirdi. Çok geçmeden her türlü konuyu incelemeye daldım. Tarot da dahil olmak üzere kehanet için farklı teknikler öğrendim. Nasıl meditasyon yapılacağını öğrendim. Kendi psişik becerilerimi geliştirmek için kurslar aldım ve başkalarına psişik okumalar verdim. Herkesin en azından bir miktar doğal psişik yeteneği vardır ve bunu dikkat ve pratikle geliştirebilir.

Daha sonra dikkatimi gökyüzüne, ufolojiye ve uzayda "dışarıda" ne olabileceğine çevirdim. Meleklerin ve perilerin ilmini inceledim. İblislerin ve canavarların karanlık, gölgeli diyarına daldım. Gerçek büyü ve büyü yapmanın ilkelerini öğrendim. Perili yerlerin araştırmalarını üstlendim. Auraları nasıl göreceğimi ve enerji şifası yapmayı öğrendim. Hatta telepatiyile ilgili bazı resmi bilimsel laboratuvar deneylerine bile katıldım.

Çalışmalarım paranormal olaylara dair anlayışımı zenginleştiren birçok türde deneyim kazanmamı sağladı. Bilimsel açıdan herhangi bir şeyi kanıtlayabileceğimi söyleyemem. Bilimin ve paranormallerin birbirleriyle flört etmeyi bırakıp gerçekten bir araya gelmeleri biraz zaman alabilir. Bu arada kişisel deneyimlerimizden hala çok şey öğrenebiliriz. En azından paranormal deneyimlerimiz içsel bilgeliğimize katkıda bulunur. Başkalarını da benim yaptığımı aynısını yapmaya teşvik ediyorum. Önce tuhaf olayların doğal açıklamalarını arayın. Doğal açıklamalar bulunamıyorsa veya olası görünmüyorsa paranormal açıklamaları düşünün. Birçok paranormal deneyim, doğal nedenlerin mevcut olmasına rağmen bunları neyin açıklayabileceğini bilmediğimiz belirsiz bir alana girer. Bu durumda insanlara paranormal bir deneyim yaşadıklarına dair sezgilerine güvenmelerini söylüyorum.

Çalışmalarımdan ve deneyimlerimden, dünyamızın üzerinde görünmez boyutların katmanlar halinde yer aldığı ve birçok paranormal deneyimin, dünyalar arasında açıklıklar olduğunda meydana geldiği sonucuna vardım. Kapılar genellikle beklenmedik zamanlarda açılır. Bir yolculuğa çıkıyorsunuz, hayaletli bir yeri ziyaret ediyorsunuz ya da tuhaf bir rüya görüyorsunuz ve aniden gerçeklik değişiyor. Sıradan olağanüstüden ayıran perdenin arkasına bir göz atıyorsunuz.

Ben10Rüyalar ve astral seyahat

Bu serideki kitaplar sizi bu heyecan verici ve gizemli konularla tanıştıracak. Sizi hayrete düşürecek birçok şey öğreneceksiniz. Paranormal olayları kendi başınıza nasıl keşfedeceğinize dair size birçok ipucu verilecek. Paranormal araştırma popüler bir alandır ve onu keşfetmek için bir bilim insanı ya da tam zamanlı bir araştırmacı olmanıza gerek yoktur. Boş zamanlarınızda yapabileceğiniz birçok şey var. Bu kitaplardan edineceğiniz bilgiler sizi olağandışı ve beklenmedik deneyimlere hazırlamaya yardımcı olacaktır.

Paranormal çalışmanızın derinliklerine indikçe açıklamalar için yeni fikirler ortaya çıkarabilirsiniz. Paranormal araştırmaların çekici yönlerinden biri de bu; cesur fikirlere her zaman yer vardır. Bu yüzden açık ve meraklı bir zihin tutun ve büyük düşünün. Gizemli dünyalar sizi bekliyor!

— Rosemary Ellen Guiley



giriş

Aİnsanoğlu rüya gördüğü sürece uyku sırasında aklından geçen görüntülerin amacını ve anlamını merak etmiştir. Rüyalar saçma mı yoksa anlamlı mı? Antik çağlarda insanlar rüyaların bir anlamı olduğuna ve kralların ve devlet başkanlarının onlara dikkat etmesi gerektiği kadar önemli olduğuna karar verdiler.

Tarih boyunca rüyaların önemi birkaç kez arttı, düştü ve arttı. Bugün rüyalara değer veriyoruz, onların sağlığımızın önemli bir parçası olduğunu ve içimizde olup bitenleri anlamının bir yolu olduğunu düşünüyoruz. Rüyaların aynı zamanda birçok kişi tarafından kozmik düzene katılmamızın bir yolu olarak derin, ruhsal bir öneme sahip olduğuna inanılır.

Rüyalar keşfetmeye ve anlamaya değerdir. Bugün bunu yapmak için pek çok yaklaşım mevcut ve her kişi en rahat ve en anlamlı olanı bulabilir. Günümüzde rüyalarla çalışmanın temel kavramlarından biri, yalnızca rüyayı görenin kendi rüyalarının anlamını gerçekten anlayabilmesidir. Rüya uzmanları ve profesyonel danışmanlar gibi diğerleri sürece yardımcı olabilir ancak başka biri için rüyalarının ne anlama geldiğini belirleyemezler. Bu, profesyonel rüya tercümanlarının veya rahiplerin rüyaları deşifre etme konusunda tüm yetkiye sahip olduğu eski zamanlara göre önemli bir değişikliktir. Artık rüyalar, onları kendileri için yorumlamak zorunda olan bireyler için derin bir kişisel anlam kazanıyor.

Rüya çalışması gizli, kodlanmış bir dili öğrenmek gibidir. Rüyalar gizemli sembollerle ve tuhaf dramalarla konuşur, ancak onları çözmenin anahtarını öğrendiğinizde her türlü gizli, iç hazineyi ortaya çıkarırlar.

Görünüşte rüyalar genellikle tuhaf ve anlamsız görünür. Dillerini öğrenmek görüldüğünden daha kolaydır. Aslında bu kitapta sunulan ipuçlarını takip eden herkes hızla kendi rüyalarının şifresini çözecektir. Bazı rüyalar anlamlarını hemen ortaya çıkarır, bazıları ise daha fazla zaman ve çalışma gerektirir, ancak ödülleri büyüktür. Rüya çalışması ilginç ve eğlencelidir, aynı zamanda faydalıdır.

Hayatımın çoğunda rüyalar üzerine çalıştım. Onlara olan ilgim ergenlik yıllarımda annemin bazı rüyalarını benimle tartışmaya başlamasıyla başladı. Önsezili rüyalar görüyordu, yani gelecekte olacak şeyleri hayal ediyordu. Geleceği hayal edebileceğimiz fikri beni büyüledi. Uyuduğumuzda ortaya çıkan bu tuhaf manzara hakkında daha fazla bilgi edinmek istedim.

Rüyalar ve ayrıca psişik deneyimler hakkında bulabildiğim her şeyi okudum. Kendi hayallerimi denemeye başladım. Rüya görürken rüya gördüğümü bilebildiğimi keşfettim. İstedğim uzak bir yere "seyahat edebilir" ve gördüklerimin doğru tanımlarıyla geri dönebilirdim. Rüyalarda mesaj gönderip alabiliyordum. Geleceğe bakabiliyordum.

Sonuçlarım oldukça farklıydı. Bazen başarılı oldum, bazen sadece mütevazı bir şekilde başarılı oldum, bazen de hiç başarılı olamadım. Yine de elde ettiğim sonuçlar beni hem şaşırttı hem de heyecanlandırdı.

Rüyalarla ilgili araştırmam beni tarih, psikoloji, mitoloji, antropoloji, parapsikoloji, bilim ve tıp alanlarına götürdü. Eskilerin rüyalar hakkında ne düşündüğünü ve bunun bugün rüyalar hakkında inandığımız şeylerle nasıl karşılaştırıldığını öğrendim. Sigmund Freud ve Carl G. Jung gibi öncü psikologların görüşlerini inceledim. Diğer kültürlerin rüya inanışlarını ve uygulamalarını inceledim. Bilim adamlarının rüya görmenin mekanizmalarını anlamaya yönelik araştırma ve deneylerini, rüyaların psişik yönüyle ilgilenen parapsikologların deneylerini okudum. Ayrıca rüyaların iyileşmedeki rolünü de araştırdım.

Son olarak rüyaların yaratıcılık, buluş ve ilham kaynağı olarak nasıl kullanılabileceğini araştırdım. İnsanlığın en büyük ilerlemelerinden bazıları rüyalardan geldi.

Rüyaların büyük resmi heyecan verici olsa da, rüyalar muhtemelen kişisel düzeyde en önemlisidir. Duygularımızı çözümlememize, kendimizi anlamamıza ve sorunlara çözüm bulmamıza yardımcı olurlar.

Rüyalarınıza düzenli olarak dikkat etmek ödüllendiricidir. Hayatımın büyük bölümünde bir rüya günlüğü tuttum ve yüzlerce, yüzlerce kendi rüyamı kaydettim. Rüya çalışması zor zamanları atlatmama yardımcı oldu, yazılarımda yaratıcılığımı yardımcı oldu ve hayattaki durumlarla nasıl başa çıktığıma dair kalıpları görmeme yardımcı oldu.

Bu kitap size rüyaların, rüya görmenin ve rüya çalışmasının temel yönlerini tanıttır. Rüyalarla ilgili literatür oldukça geniştir. Kütüphanemde bu konuyla ilgili yüzlerce kitap var. Bu kitapta, rüyaların tüm önemli yönleriyle ilgili önemli noktaların yanı sıra, kendi rüya yorumunuzu ve araştırmanızı yapmanız için bazı ipuçları bulacaksınız.

İlk birkaç bölüm bir temel oluşturuyor. 1. Bölüm, "Tanrılardan Bir Hediye", rüyalarla ilgili mevcut inançlarımızı temellendirdiğimiz miras olan antik dünyada rüyaların rolüne bakıyor. 2. Bölüm, "Rüyaların Düşüşü ve Yeniden Doğuşu", rüyalara yönelik değişen tutumların, insanların onlara dikkat edip etmemelerini nasıl etkilediğini izliyor. Rüyalara yönelik tutumlar dini ve manevi inançlarla yakından ilişkilidir. Yerin kısıtlılığı nedeniyle Batı tarihine vurgu yapmaya devam ettim.

3. Bölüm, "Bilim Hayaller Ülkesine Girişiyor", rüya sahnesine girdiğimizde beyinde ve bedende olup bitenler gibi rüya görme süreci hakkında öğrendiklerimizi kapsıyor.

4. Bölüm, "Lucid Dreaming'in Sanal Gerçekliği" rüya görmenin gizemli, psişik, yaratıcı ve iyileştirici yönlerini keşfetmeye başlıyor. Lüsüd rüyalarda, rüyayı gören kişi rüya gördüğünü bilir ve rüyayı bazen kontrol edebilir. 5. Bölüm, "Gece Uçuşu" rüya görmenin astral seyahat yönüne başlıyor. 6. Bölüm, "Astral Dünya", bilinçli ve astral seyahat eden rüya görenlerin tanımladığı rüya görme manzarasını araştırıyor.

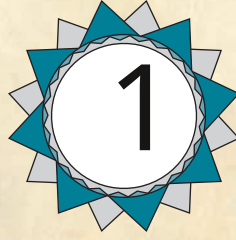
7. Bölüm, "Rüyaların Psişik Tarafı" insanların geleceğe nasıl rüya gördüklerini ve rüya telepatisine ilişkin bilimsel çalışmaları ele alıyor. Bu psişik faktörler, 8. Bölüm olan "İyileşen Düşler"e yol açmaktadır.

İnsanların rüyalarda nasıl iyileştirildiği veya sağlıkları hakkında değerli bilgilerin nasıl verildiği anlatılıyor.

9. Bölüm, "Rüyalarınızı Anlamak", rüyaların nasıl yorumlanacağına dair yönergeler sunuyor. Daha sonra Bölüm 10, "Hayal Et, Yap", rüyaların nasıl çığır açıcı fikirler sunduğuna bakıyor. Bu aynı zamanda kişinin rüyalarında uyanık hayatında ihtiyaç duyduğu fikirleri sormaya yönelik ipuçları da sağlayacaktır.

Okuyucuların rüyalarla ve rüyalar hakkında konuşmakla ilgilenen aile üyeleri veya arkadaşları olabilir. Hayalleri paylaşmak faydalarını artırır. Aynı zamanda benzer düşüncelere sahip insanların bulunabileceği, kendini rüyalara adanmış birçok grup ve kuruluş da vardır. Bazı insanlar zaman zaman profesyonel danışmanlarla rüya çalışması da yaparlar. Profesyonel rehberliğe sahip olmanın faydalı veya en iyi olduğu zamanlar vardır.

Hayalleriyle çalışmaya başlayanlar, tıpkı fiziksel sağlığa iyi gelen bir egzersiz programında olduğu gibi, yaşamlarının büyük bir bölümünde bu hayalle kalabilirler. Bazen hayallerinizin anlatacak çok şeyi olur, bazen de arka planda kalırlar. Birinin rüyaları ihtiyaçlarına cevap verir ve iyi rüya alışkanlıkları geliştirenlere çok iyi hizmet eder.



Tanrılardan Bir Hediye

A 1400 civarındaM.Ö.Yaklaşık 3.400 yıl önce, Thutmose adında genç bir Mısırlı prens, bir gün Giza Platosu'ndaki sıcak çölde avlanmaya çıkar. Thutmose, firavun II. Amenhotep'in oğludur ve adı "Tanrı Thoth'tan Doğmuş" anlamına gelir. Kumun üzerinde yükselen üç görkemli ve gizemli piramide ve yakındaki daha da gizemli Sfenks'e hayranlık duyuyor. Firavunların egemenliği 18. Hanedan dönemindedir, ancak bu yapılar daha da eskidir ve kökenleri zamanla kaybolmuştur. Ne prens ne de kraliyet danışmanlarından herhangi biri bu devasa yapıları kimin ve neden inşa ettiğini bilmiyor. Sfenks'in tam şekli bilinmiyor; yalnızca devasa kafası kumdan dışarı çıkıyor. Çok uzun zamandır çöldeydi.

Prens, Mısır'ı yönetmek için büyük hırslar besliyor. Ancak firavunun ilk doğan oğlu değil, bu da babaları öldüğünde tahtı ağabeyinin miras alacağı anlamına geliyor.

Thutmose, Sfenks'in başının gölgesinde dinlenir, uykuya dalar ve rüya görür. Rüyasında Sfenks'in vücut bulduğu Horemakhet-Khepri-Ra-Atum adlı güneş tanrısı yanına gelir ve vücudunun kumla kaplı olduğundan şikayet eder. Tanrı, Thutmose'a, Sfenks'in uzuvlarının ve sağlığının yeniden sağlanması için kumu temizlerse Mısır krallığıyla ödüllendirileceğini söyler.

Prens uyandığında heyecanlanır. Rüyanın söylediğini yapıyor. 1419'daM.Ö.,ağabeyini iktidardan uzaklaştırdıktan sonra 18. Hanedanlığın sekizinci hükümdarı olan firavun olur. O, olur

Thutmose IV'tür ve taht adını "Ra'nın Tezahürleri Sonsuzdur" anlamına gelen Men-kheperu-re alır.

Rüyanın minnettarlığını ifade eden Thutmose IV, rüyasının öyküsünü hiyerogliflerle bir stelin (kireçtaşından oyulmuş bir levha) üzerine kaydeder ve onu Sfenks'in açıkta kalan aslan pençeleri arasına yerleştirir.

Bazı tarihçiler, Thutmose'un iktidarı ele geçirdiğini ve ardından eylemlerini haklı çıkarmak için bir rüya uydurduğunu ileri sürerek bu hikayeye karşı çıkıyor. Eğer tanrılar onu belirli bir hareket tarzına yönlendirmiş olsaydı kimse onu suçlayamazdı.

Her iki durumda da bugün hala mevcut olan stel, rüyaların tarihin gidişatını değiştirmedeki gücünün bir kanıtıdır.

Rüya görmek bugün yaşamın sıradan bir parçası gibi görünebilir, ancak eski zamanlarda rüyalar tanrıların armağanı olarak kabul edilirdi. Geleceği ortaya çıkardılar, iyileştirmede önemliydiler ve başkalarının düşüncelerini ve eylemlerini etkilemek için sihirli bir şekilde kullanıldılar. İnsanlar rüya “görmediler”; onlara rüyalar “verildi” veya “gönderildi”. İyi rüyalar tanrılar tarafından, hastalığa neden olduğuna inanılan kötü rüyalar ise şeytanlar tarafından gönderiliyordu.

Bati'nın rüyalar ve anlamları hakkındaki inanç geleneği Sümerlere, Asurlulara, Babillilere ve Mısırlılara kadar uzanır. Profesyonel rüya tercümanları, devlet ve siyasi öneme ilişkin bilgiler ve toplumsal anlaşmazlık ve sorunlara çözüm bulmak için rüyalar üzerinde çalıştılar. İnsanlar rüya pratiği yaptı**kuluçka**. Bu, rüyalara belirli soruları yanıtlamaları veya şifa yolları haline gelmeleri talimatını verme uygulamasıdır.

Var olan en eski rüya kitabı Asur'dan geliyor. Asur Rüyası Kitabı aslında kil silindirlerinden oluşan bir koleksiyondur. Bunlar Ninova'da, 669-626 yılları arasında hüküm süren ünlü Asur kralı Asurbanipal'in kütüphanesinde bulundu.M.Ö.Silindirler, Asur rüya tabirlerinin ağırlıklı olarak zıtlıklara veya zıtlıklara dayandığını gösteriyor. Örneğin rüyada bir tanrı tarafından kutsandığını görmek, aslında kişinin bir tanrı tarafından cezalandırılacağı anlamına geliyordu.

eGypt'ta Düşler

Mısırlılar Asur ve Mezopotamya rüya uygulamalarının bir kısmını kendi kültürlerine özümsemişlerdir. Rüyaları "gerçeğin açığa çıkışı" olarak görüyorlardı. Kişi rüyada kendisine talimat verildiğinde, bu talimata uyması gerekir, aksi takdirde felakete uğrar. Eğer rüyalar doğru şekilde yorumlanmazsa tanrılar öfkelenirdi.

Mısır'da rüya tabirlerinin koruyucularına okutman rahipler veya "Gizli Şeylerin Ustaları" ve "Hayatın Çifte Evi'nin Yazıcıları" deniyordu. Rahipler, dini bilgileri, yasaları ve büyü ayinlerini içeren kutsal kitapları saklayan bilgili insanlardı. Ülkedeki birçok tapınağın parçası olan kütüphanelerde çalışıyorlardı. İnsanlar rüya tabirleri ve sorunları çözmeye yönelik büyüler için onlara danışırdı. Rahiplerin statüsünü korumak için tapınağın rüya ve büyü kitapları dikkatle korunuyordu. Öğretim görevlisi rahipler günümüzün psikoterapistlerinin öncüleriydi. İnsanlara rüyalarının anlamları konusunda danıştılar ve başka tavsiyelerde bulundular.

Mısırlılar rüyaları yorumlarken aynı zamanda rüya içeriğinin zıttı olan anlamlara veya zıt anlamlara da büyük ölçüde güvendiler. Ayrıca bugün hala işe yarayan teknikler olan kelime oyunlarına ve kelime oyunlarına da güveniyorlardı.

Rüyalar büyüsel uygulamaların önemli bir parçasıydı. Konuşmacı rahiplerin, başka bir kişinin rüya görme uykusuna mesaj "göndermek" ve onun düşüncelerini ve eylemlerini etkilemeye çalışmak için birçok büyü ve ritüeli vardı. Ölüler bile yaşayanlara rüyalar gönderebilirdi.

Ölüler Mısır rüya büyüünde önemli bir rol oynadı. Ölüler başka bir alemde yaşadıklarından, büyü yoluyla kontrol edilebilecek büyük bir güce sahip olduklarına inanılıyordu. Ölüler, rüyalar aracılığıyla lanetler ve büyüler uygulamak ve ayrıca gelecekle ilgili soruları yanıtlamak için rüyalarda görünmeye çağrıldı. Nil'de boğulan insanların özellikle ilahi bir kehanet armağanına sahip olduklarına inanılırdı ve bir rahip veya sihirbazın rüyalarına gelmeleri emredilirdi.



Şekil 1.1 Baş okutman rahibin gerçek boyutlu bu heykeli, 1860 yılında arkeologlar tarafından keşfedildi. Eski Mısır'da, okutman rahipler rüya tapınaklarında kutsal metinleri gözetliyor, insanların rüyalarını yorumluyor ve çözmek için büyü yapıyorlardı. sorunlar.(Roger Wood/Corbis)

İlk İbranilerin Düşleri

İlk İbraniler, Tanrı'nın doğrudan sesinin gerçek deneyimleri olarak rüyalara büyük değer verdiler. Eski Ahit veya Tevrat şunları içerir:

İlgili bir Tanrı'nın insanlarla konuşmasının temel yolları olarak rüyalara ve uyanıkken görülen vizyonlara ilişkin pek çok örnek. Bazen açıklamalar rüya ile uyanıkken görülen vizyon arasında net bir ayrım yapmamaktadır. Belki o zaman fark önemli değildi. Profesyonel rüya yorumcularına İbraniler büyük saygı duyuyordu.

Bir rüyaya dair ilk Kutsal Kitap referansı Yaratılış 15:12-16'dadır. Peygamber Abram (daha sonra İbrahim olarak yeniden adlandırıldı) derin bir rüya uykusundaiken, Tanrı ona, Abram'ın soyunun 400 yıl boyunca yabancı bir ülkede (Mısır) köleleştirileceğini, ardından büyük mallarla birlikte özgür bırakılacaklarını ve geri döneceklerini kehanetini verdi. kendi toprakları.

İbrahim'in torunu Yakup önemli rüyalar gördü; bunların en ünlüsü Yaratılış 28:11-22'de kayıtlıdır. Yakup rüyasında, içinde yukarı aşağı hareket eden meleklerle dolu cennete giden bir merdiven gördü. Gördüğü rüyadan o kadar etkilenmişti ki uyuduğu yeri "Tanrının evi" olarak adlandırdı. . . Cennetin kapısı."

Kardeşleri tarafından Mısır'a köle olarak satılan Yakup'un oğlu Yusuf, rüya tabirinde ustalaştı ve böylece firavunun gözüne girdi.

Aralarında Musa, Samuel, Saul, Süleyman, İlyas, Yeremya, Eyüp, İşaya, Hezekiel ve Daniel'in de bulunduğu İncil'deki diğer pek çok büyük peygamber, patrik ve hükümdar, rüyalar veya görümlerden ilham almış ve yönlendirilmişlerdir. Rüyalar aracılığıyla Tanrı ile teması kaybetmek bir krizdi, ciddi bir güç kaybıydı.

Yaklaşık sekizinci yüzyıla gelindiğindeM.Ö.,İbrani peygamberler, insanları etkilemek için sahte rüyalar kullanan sahte peygamberlerden endişe duymaya başladılar. Sıradan insanlara rüyalarla uğraşan sahte peygamberlere karşı dikkatli olmaları söylendi. Rüya kuluçkası teşvik edilmedi ancak uygulandı.

On altıncı yüzyıldacerüya tabirlerine ilişkin önemli bir Yahudi metni yayımlandı; rüyaları ilahi kehanetten uzaklaştırıp sıradan hayata taşıdı. Metnin ilk başlığı vardı *Chelmin* ("Dream Mediator") ve ardından yeniden adlandırıldı *Pitron Chalomo* ("Rüya tabirleri"). Yazar, filozof ve haham Solomon Almoli, çoğu rüyanın rüya görenin kendi düşüncelerini ve endişelerini temsil ettiğini söyledi.

Rüyaların kişinin kendi hayal gücünden geldiğini ve içsel bir "Hayal Döndürücüsü" tarafından örüldüğünü söyledi. Almoli, rüyadaki duyguların yorum açısından önemli olduğuna inanıyordu çünkü bunlar rüyayı açığa çıkarıyorlardı.

Rüya Büyüsü Bir Kahraman mı Doğurdu?

A Büyük İskender (356–323)M.Ö.) en büyüklerinden biriydi klasik dünyanın kahramanlarını fethetmek. Koku Gimparatorluğunu Akdeniz'in dört bir yanına yaydı. Durdurulamaz D seribi görünüyor. Bunu nasıl yaptı? Efsaneye göre İskender bir elf- S Hanrıydı, yarı insandı ve doğumu rüya büyüsüyle ayarlandı.

Eski Mısırlılar büyünün ustalarıydı. İnsanları, olayları, hatta belki de Ctarihin akışını etkileyecek belirli rüyalar görmeye nasıl teşvik D Pedeceklerini biliyorlardı.

Hikaye, Mısır'ın son yerli kralı Nectanebo'nun, İskender'in annesi, DYunan kraliçesi Olympias ve kocası Makedonya Kralı Philip'in üzerinde D Htop büyüsü kullandığını anlatıyor. Önce Nectanebo, Olympias'a Mısır Ttanrısı Amun'un onunla sevişeceği rüyasını yaşattı ve o da wbtanrı taşıyabilir. Nectanebo bunu sempatik büyü yoluyla başardı. MBüyü yaparken bazı çöl bitkilerinin öz sularını kraliçeyi temsil eden wbaltalı oyuncak bebeğin üzerine döktü. Nectanebo dikkatini TMakedon Philip'e çevirdi. Büyü bitti dedi A Uyuyan Philip'e uçan şahin ona rüyasında Lympias'ın bir tanrının Öoğlu olan bir çocuk doğuracağını söyledi.

Büyü başarılı oldu ve Olympias hamile kaldı. Lexander Adoğduğunda onun ilahi kökeni tartışmasızdı. Yarı Yunan, yarı Mısır - benrısı olduğuna inanılıyordu.

İskender muhtemelen büyük yeteneklere ve karizmaya sahip bir - Tölümlüydü. Ancak o zamanlarda yöneticilere ve kahramanlara, statülerini Dyükseltmek için asma soyağacı veriliyordu. Yine de rüya büyüsü wgerçekten uygulanıyordu ve insanlar tanrıların rüyalar aracılığıyla Tyaratılabileceğine inanıyordu.

yüzeyin altındaki gerçek duygular, "[rüya görenin] kalbinin düşüncelerinden başka bir şey değil."¹Bu fikirler günümüzün rüya çalışmasının temellerinin bir parçasıdır.

YUNANİSTAN VE ROMA'DA DÜŞLER

Eski Yunanlılar Mısırlıların, Mezopotamyalıların ve İbranilerin rüya inançlarının ve uygulamalarının çoğunu sürdürdüler. Homeros'a göre rüyalar tanık olunan olaylardı: Yunanlılar rüya "görmediler" ama onları "gördüler".²En eski inanışlarda tanrılar, rüyayı görene gerçek ziyaretler yapar, anahtar deliğinden yatak odasına girer ve mesajlarını iletirken yatağın başucunda dururlardı.

İbraniler gibi Yunanlılar da rüyalar ve görümler arasında çok az ayırım yaptılar ya da hiç ayırım yapmadılar. Yedinci yüzyıl civarında M.Ö., Yunan kültürüne rüyalarla ilgili şamanik ve Doğulu bir fikir getirildi: Rüyaı gören, tanrılar tarafından ziyaret edilmek yerine, tanrılarla buluşmak için geceleri bedenini dışına seyahat ediyordu.

Büyük Yunan filozofları rüyalara çok önem verdiler. Platon (427?-347) M.Ö.)Gerçeğı görmek için rüyaların kontrol edilebileceğine inanıyordu. Kontrol, doğru bir yaşam sürmekten geliyordu.

Aristoteles (384-322 MÖ), Platon'un öğrencilerinden biri, zamanın geleneksel rüya bilgeliğinden radikal bir şekilde ayrıldı. Çoğu rüyanın tamamen doğal olduğunu ve sıradan deneyimlerin sonucu olduğunu söyledi.³

Tanrılar sıradan ölümlülere rüya göndermekle kendilerini harcamazlardı. Tanrılar da hayallerini hayvanlara harcamaz. Aristoteles, hayvanların uyku sırasında seğırmeleri ve inlemeleri nedeniyle rüya gördüklerinin açık olduğunu söyledi.

Aristoteles'in rüyalar hakkındaki görüşleri kendi zamanında popüler değildi, ancak Romalı düşünürleri ve yüzyıllar sonra önemli Hristiyan teologlarını ve filozoflarını etkilediler.

Romalı filozof Cicero (106 M.Ö.-43 M.Ö.)eğer tanrılar gerçekten insanları yaklaşan olaylar konusunda uyarmak istiyorsa, bunu gece rüyaların karmaşası sırasında değil, gün içinde ve belirli koşullar altında yapmaları gerektiğini söyledi.

Karşı tarafta Augustus Caesar (63M.Ö.14ce)Rüyaları o kadar ciddiye aldı ki yeni bir yasa ilan etti: Roma ulusunu hayal eden herkesin bu rüyayı pazar yerinde ilan etmesi gerekiyordu.

Plutarch (46?–c.120) sadece rahiplerin değil herkesin rüyalarda kehanet yaşayabileceğini savundu.

Hristiyanlık, İsa'nın ölümünden sonra kendine yer edinmeye çalışırken, Yunan, Roma ve İbrani kültürlerinin birleşmesiyle hayatta kaldı. Ancak Hristiyanlık büyüdükçe rüyaların önemi azaldı.

İLK HİRİSTİYANLIKTAKİ RÜYALAR

Başlangıçta Hristiyanlık, Tanrı'nın insanlarla iletişim kurmasının birincil yolu olarak rüyaları ve vizyonları onurlandırmaya devam etti. Rüyalar ve vizyonlar kelimenin tam anlamıyla Hristiyanlığın doğuşunu ve erken gelişimini şekillendirdi. Tanrı'nın iletişimcileri olan melekler, Yunanlıların tanrılarının rüya görünümüne benzer şekilde insanlara rüyalarda görünmüşlerdir.

Vaftizci Yahya ve İsa'nın doğumları rüyalarda veya vizyoner deneyimlerde önceden tahmin ediliyordu. İsa'nın doğumundan sonra babası Yusuf, Kral Herod'un kendi yönetimini tehdit edebilecek erkek bebekleri öldürme kampanyasından kaçınmak için Mısır'a kaçması konusunda bir rüyada uyarıldı. İsa, yaşamı boyunca rüyalarda ya da rüyaya benzer durumlarda gerçekleşmiş olabilecek çok sayıda görüm deneyimi yaşadı. Örneğin İsa çölde 40 gün 40 gece oruç tuttuktan sonra şeytanla önemli bir yüzleşme yaşar. Bu kadar uzun bir fiziksel yoksunluk dönemi, rüya görmeyi önemli ölçüde etkileyebilir ve bilinci rüya benzeri durumlara dönüştürebilir. Matta 4:1-11 ve Luka 4:1-12, şeytanın İsa'yı üç kez nasıl ayarttığını anlatır. Şeytan önce İsa'yı, Tanrı'nın Oğlu olduğunu kanıtlamak için mucizeler gerçekleştirmeye ikna etmeye çalıştı. Daha sonra ibadet karşılığında İsa'ya dünyanın bütün krallıklarını teklif etti. İsa direndi ve şeytanı kovdu.

İsa'nın tutuklanmasından sonra Pontius Pilatus'un karısı bir rüyada kocasının onunla hiçbir ilgisi olmaması gerektiği konusunda uyarıldı. İsa'nın çarmıha gerilmesinin ardından havarilerin birçok hayali ve öngörüsü vardı.

İncil'i yayma görevlerinde onlara yardımcı olan deneyimler. Ünlü bir anlatım, kendisini idam etmeyi planlayan Herod Agrippa tarafından hapsedilen Aziz Petrus'la ilgilidir. Peter, mahkum edileceği geceden önceki gece, zincirlere bağlı olarak ve iki askerin koruması altında hücrelerinde uyudu. Bir melek onu uyandırdı, zincirlerinden kurtardı ve onu hapishaneden çıkardı. Peter ilk başta rüya gördüğünü sandı, sonra gerçek bir ziyaret olduğuna inandı. Deneyim aslında rüya görme ve vizyoner deneyimin bir birleşimi olabilir.

Yeni dinin inançlarını şekillendiren ilk kilise babalarının çoğu Platoncu filozoflar ve Yunanlılardı. Tanrı'nın rüyalar ve vizyonlar aracılığıyla konuşması geleneğine inanıyorlardı. Ancak dördüncü yüzyılda ters yönde büyük bir dönüş yaşandı ve bu dönüş tek bir adam üzerinde yoğunlaştı: 2. Bölüm'de tartışılan Jerome.



Düşlerin Düşüşü ve Yeniden Doğuşu

BEN

dördüncü yüzyılda Jerome varlıklı bir Hristiyan ailede büyümüş parlak bir genç adamdır. Pagan inançlarına ilgi duyuyor ve kendisini Yunan ve Roma klasikleri üzerine yoğun bir çalışmaya adanmış. Daha sonra gelecek 1.600 yıl boyunca Batılıların rüyalara ilişkin inanışlarını etkileyecek bir deneyim yaşar. Ağır bir hastalık sırasında hayatının gidişatını değiştiren bir rüya görür. Tanrı'nın ve mahkemenin huzuruna çıkarılır ve Hristiyan olduğunu iddia etmesine rağmen pagan olmakla suçlanır:

Birdenbire ruhuma kapıldım ve Yargıcın yargı kürsüsü önüne sürüklendim; ve burada ışık o kadar parlaktı ve etrafta duranlar o kadar parlaktı ki kendimi yere attım ve yukarı bakmaya cesaret edemedim. Kim ve ne olduğum sorulduğunda şu cevabı verdim: "Ben Hristiyanım." Ancak başkanlık eden kişi şunları söyledi: "Yalan söylüyorsun, sen Cicero'nun takipçisisin, İsa'nın değil. Çünkü 'hazinen neredeyse, kalbin de orada olacaktır.'" Bir anda dilsizleştim ve kırbaç darbeleri arasında -çünkü bana kırbaçlanmayı emretmişti- vicdan ateşiyle daha da şiddetli işkence gördüm. Kendi kendime, "Kabirde sana kim şükredecek?" ayetini düşündüm. Yine de tüm bunlara rağmen ağlamaya ve kendi kendime sızlanmaya başladım: "Bana merhamet et, ya Rab, bana merhamet et." Belaların sesi arasında bu

Ben²⁵ J

çığılı hâlâ duyuluyordu. Sonunda, orada bulunanlar, başkanlık edenin önünde diz çökerek, O'nun gençliğime merhamet etmesi ve hatamdan tövbe etmem için bana yer vermesi için dua ettiler. Eğer Yahudi olmayanların eserlerini bir daha okursam, yine de bana işkence yapabileceğini ileri sürüyorlardı. . . .

Bunun üzerine bir yemin ettim ve O'nun adını anarak şöyle dedim: "Rabbim, eğer bir daha dünyalık kitaplara sahip olursam veya bir daha bunları okursam, Seni yalanlamış olurum." Daha sonra, bu yemini ettikten sonra görevden alındım, üst dünyaya döndüm ve herkesi şaşırtacak şekilde, gözyaşlarıyla o kadar ıslanmış gözlerimi onlara açtım ki, çektiğim sıkıntı saf olanları bile ikna etmeye yetti. Ve bunun, bizimle sık sık alay edilen türden bir uyku ya da boş bir rüya olmadığına, huzurunda yattığım mahkemeyi ve korktuğum korkunç yargıya tanıklık etmek için çağırıyorum. . . . Omuzlarımın siyah ve mavi olduğunu, morlukları uykumdan uyandıktan çok sonra hissettiğimi ve o andan itibaren Tanrı'nın kitaplarını daha önce insanların kitaplarına verdiğimden daha büyük bir şevkle okuduğumu iddia ediyorum.1

Sarsılan Jerome, birkaç yıllığına çölde keşiş olarak emekli olur. Daha sonra kariyerine bilim adamı ve İncil danışmanı olarak devam ediyor ve Beytüllahim'deki bir manastır topluluğuna başkanlık ediyor.

Kendi rüya deneyimine rağmen Jerome rüyaların önemini reddediyor. Rüyaların ilahi şeyleri ortaya çıkarabileceğini kabul ediyor, ancak aynı zamanda saf olmayan ve dürüst olmayanların, kendi çıkarlarına hizmet eden rüyaları çarpıtabileceğini de hissediyor. Pagan rüya kuluçka uygulamaları yoluyla Tanrı'nın sözünün aranamayacağını ilan eder.

Jerome, Hristiyanlığa en büyük katkısını İncil'i Yunanca ve İbranice'den Latince Vulgata'ya çevirerek yapıyor. Rüyaları tanımlamak için olumsuz sözcükler seçiyor ve bunları büyücülük ve falcılıkla ilişkilendiriyor.2 Jerome'un çevirisi, Batı Hristiyanlığında modern zamanlara kadar geçerli olan güvenilir versiyon olmaya devam ediyor.

Düşüşteki Rüyalar

Hristiyanlık Avrupa'ya ve klasik dünyaya yayıldıkça rüyalar daha da geriledi. Büyük pagan rüya tapınakları Hristiyan kiliselerine dönüştürüldü veya kapatıldı.

On üçüncü yüzyılda Hristiyan kilisesinin en büyük bilim adamlarından biri olan St. Thomas Aquinas, dünya bilgisinin yalnızca duyular ve rasyonel düşünce yoluyla gelmesi gerektiği yönündeki Aristotelesçi görüşü destekleyerek rüyaların gerileyişini daha da artırdı. Aquinas kiliseyi modernleştirmek istiyordu ve Aristoteles'in felsefesinin de bunu yapacağını düşünüyordu. Aquinas, insanların ruhsal gerçeklikle doğrudan teması olmadığından rüyaların hiçbir öneminin olmadığını söyledi.

İncil geleneği nedeniyle Aquinas bazı rüyaların Tanrı'dan gelebileceğini kabul etmek zorunda kaldı. Ancak çoğunlukla rüyaların şeytanlardan, yanlış görüşlerden ve vücudun koşulları gibi doğal nedenlerden kaynaklandığını söyledi. Rüyaların şeytanlardan değil de ilahi bir kaynaktan geldiğinden emin olunduğu sürece rüyalardan kehanet yapmak haram değildi.

Rüyalar, Tanrı ile doğrudan iletişim kurma nedeniyle bir kenara bırakıldı. On altıncı yüzyıldaki Reformasyon, rüya vizyonları da dahil olmak üzere mucizelere ve doğaüstü olaylara olan yaygın inancın sonunu getirdi. On sekizinci yüzyıla gelindiğinde rüya, ruhsal bir deneyim olarak neredeyse tamamlanmıştı. Popüler düzeyde büyücülerden ve astrologlardan rüya tabiri aranıyordu.

Etkili filozoflar da rüyanın manevi ölümüne katkıda bulundular. Örneğin René Descartes ("Düşünüyorum o halde varım" şeklindeki ünlü ifadeyi kullanmıştır) Aristotelesçi görüşü desteklemiştir. Rüyaların uykudan önce yenen yiyeceklerden kaynaklandığına inanıyordu. Tuhaf bir şekilde, onun en önemli felsefi eserlerinden biri olan *Yöntem Üzerine Söylem*(1637), bir rüyadan ilham aldı.

Hayallerin Dönüşü

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında psişik araştırmalar, paranormal olayları incelemeye yönelik bilimsel bir yaklaşım olarak gelişti. Bu araştırma için önemli

Ben



Şekil 2.1 Fransız filozof René Descartes masasında çalışıyor. Descartes rüyaların özünde anlamsız olduğuna inanıyordu ama meşhurYöntem Üzerine Söylem(1637) bir rüyadan ilham almıştır.(Zaman ve Yaşam Resimleri/Getty Images)

Rüyalarda birçok önbilişsel, telepatik ve olağanüstü deneyimin gerçekleştiği bildirildiği için bunlar rüyaydı. Londra'daki Psişik Araştırma Derneği'nin (SPR) kurucuları, rüyalarda telepati ve önsezi vakalarını topladı.

1960'larda Amerikalı parapsikolog Louisa Rhine tarafından yapılanlar gibi, genel olarak duyu dışı algı (ESP) deneyimleriyle ilgili daha sonraki çalışmalar, tüm vakaların yüzde 33 ila 68'inde rüyaların rol oynadığını gösterdi. Rüyalar, tüm telepati vakalarının yüzde 25'ini ve tüm ön tanıma vakalarının yaklaşık yüzde 60 ila 70'ini oluşturur. ESP deneyimlerinin yaklaşık yüzde 10'u, kişi uyku sınırındayken meydana gelir.³

Rüyalar, yirminci yüzyılın başında Sigmund Freud'un öncülüğünü yaptığı yeni psikoloji alanında da yeniden önem kazandı. Onun kitabında *Rüyaların Yorumlanması* (1900), Freud rüyaları bilinçdışına giden "kraliyet yolu" olarak adlandırdı. Bunların bastırılmış çocukluk arzularının arzuların yerine getirilmesi olduğunu söyledi.⁴ Gün içindeki olaylar veya "gün artıkları" genellikle rüyalarda görülür. Freud, eğer bir rüya hiçbir şeyi gizlemiyorsa, o zaman bu sadece bir fantezidir, dedi. Freud uykunun telepatiye yardımcı olduğunu kabul etse de rüyaların pratikte çok az önemi olduğunu söyledi.

Freud'un öğrencisi Carl G. Jung aynı fikirde değildi. Psikoloji dalını rüyalar üzerine yoğunlaştırdı. Jung'un sembollerle dolu, zengin bir rüya hayatı vardı. **arketipler** yani birey için taşıdığı önemin ötesinde bir anlam taşıyan semboller. Arketipsel semboller, tarih boyunca tüm insanların paylaştığı insan deneyimi havuzundan gelir. Mitlerde, efsanelerde ve halk masallarında karşımıza çıkarlar. Jung, arketiplerin sonsuz olduğuna, kolektif insan deneyimine kazınmış durumların ve deneyimlerin tekrarından yaratıldığına inanıyordu. Tanrı, doğum, ölüm, yeniden doğuş, güç, büyü, güneş, ay, rüzgar, hayvanlar ve elementler arketip örnekleridir. Jung'a göre arketipler ciddiye alınmayı talep eden psişik güçlerdir ve rüyalar hem kişisel sembolleri hem de arketipsel sembolleri içerir.⁵

Jung ayrıca rüyaların amacının telafi edici olduğunu da söyledi. Yani kişinin iç dengesini ve uyumunu korumasına yardımcı olan benlik hakkında bilgi sağlarlar.

Jung, rüyalar konusunda Freud'la o kadar güçlü bir fikir ayrılığına düşmüştü ki, bu onların profesyonel ilişkilerinin bölünmesinde önemli bir faktördü. Her iki adam da

günümüzde danışmanlıkta kullanılan psikoloji dallarını geliştirmeye devam etti.

Rüyaların doğası, işlevi ve anlamı konusunda Freud ve Jung'un çalışmalarına katkıda bulunan başka teoriler de ortaya atılmıştır. Ancak psikoterapistler, rüya çalışmasının yalnızca nitelikli profesyoneller tarafından yapılabileceğine dair eski inançları desteklediler; terapistler uzun zaman önce eski rüya rahiplerinin yerini almışlardı.

Yaklaşık 1970'lerden bu yana rüya çalışması daha demokratik hale geldi ve profesyonellere daha az bağımlı hale geldi. Bunu herkes yapabilir ve birçok kitap ve başka yardım kaynakları vardır. Pek çok kişi hala profesyonel terapistlerle çalışmayı veya en azından zaman zaman onlara danışmayı tercih ediyor. Diğer insanlar kendi rüya çalışmalarının peşinden giderler veya rüya çalışmalarına adanmış resmi olmayan gruplara katılırlar.

Rüyalar bilim camiasının ilgisini çekmektedir. Bilim insanları beyindeki rüya görmenin mekaniğini, rüyaların teşhis ve iyileştirici içeriğini, rüyaların psikik içeriğini, berrak rüyaların ve paylaşılan rüyaların doğasını inceliyor.

Rüyalar İstisna Olarak insan deneyimleri

Yaşadığımız rüyaların çoğu rüyadan fazlasıdır; bunlar **olağanüstü insan deneyimleri**(EHE). "Olağanüstü insan deneyimi" terimi, 1990 yılında araştırmacı Rhea A. White tarafından, insanlar tarafından bildirilen çok çeşitli olağandışı ve açıklanamaz deneyimleri tanımlamak için icat edildi. Bu deneyimlerin çoğu insanlar üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir ve hatta hayatlarının gidişatını bile değiştirebilir. Olağanüstü bir insan deneyimi türü rüya örneği, rüya görme uykusu sırasında meydana gelen mucizevi bir iyileşme olabilir. Diğer örnekler, birinin dini bir kişiyle tanıştığı, ölen biriyle konuştuğu veya geleceğe dair derin ve doğru bir vizyona sahip olduğu canlı bir rüya olabilir.

Dreams'e üç seviye

Bir rüyanın ister sıradan, günlük yaşamı yansıtan, ister rüyayı gören kişiyi başka bir dünya deneyimine götüren olağanüstü olması,

Rüya Zamanı

T Kültürleri yaklaşık 65.000 yıllık olan Avustralya Aborjinleri, uyanık dünyayla paralel bir rüya gerçekliğine inanırlar. Buna "Rüya Zamanı" adı veriliyor ve bu terim 1899'da bunları inceleyen antropologlar tarafından türetilmiş. Bazı Aborjinler "Rüya Görmek" terimini tercih ediyor.

Dreamtime, her yerde var olan ve zamanında olan bir "Her zaman"dır. Bu, yaratılışın, mitin ve kozmosun değerlerinin ve yasalarının hikayesidir. Rüya Zamanı uyanık gerçeklikten daha gerçektir. Her şeyin ruhsal gücünü eskitir.

Aborjinler için mitsel çağ geçmişte kalmamıştır ama hâlâ canlı ve gerçek dünyaya paraleldir. Geceleyin insanın ruhu bu dünyayı terk eder ve o âleme girer. İki alan arasında sürekli bir etkileşim vardır.

T Bazıları, insanlığın erken tarihinin bir döneminde, insanların tamamen Rüya Zamanı gibi rüya benzeri bir bilinç halinde var olabileceğine inanıyor. Psikolog Julian Jaynes, insanlığın 3000 yıllarına kadar bilinci öğrenmediğini öne sürüyor. Ö. Jaynes'e göre, insanlar T Örüya halinden uyanıklık bilincine geçtikçe rüya tatları da uyku dünyasına geriledi. Gece vakti eğlenceleri tüm varlığın kaynağına gidip psikiş ve ruhsal bir yaşam halatı haline geldi. Zaman geçtikçe - Bana noğlu rüyaları yaşayan bir gerçeklik olarak bilmekten giderek Adaha da uzaklaştı.

Aborjinler rüyaların yaşayan gerçekliğiyle olan bu bağlantıyı Ö korudular.



Şekil 2.2 Bu Aborijin'de bir timsah ve birkaç balık görülebilir
"Rüya Zamanı" tablosu. (AAAC/Topham/Görüntü Çalışıyor)

birden fazla anlam katmanına sahiptir. Rüyalar soğan gibidir: Katman katman anlamlara sahiptirler. Rüyaların üç ana düzeyi vardır:

- 1❖ **Kişisel seviye.**Rüyadaki her şey kişinin kendisinin ve faaliyetlerinin, düşüncelerinin, kaygılarının ve duygularının bir kısmını ifade eder.
- 2❖ **Arketipsel düzey.**Rüyadaki bazı unsurlar günlük yaşamın ötesinde "büyük" bir anlam ifade eder. Bu görseller veya semboller insanın yaşam yolculuğuna hitap ediyor.

3❖ *Kişilerarası düzey.* Rüyalar, evrenin açığa çıktığı kozmik bilinç deneyimleridir. Zaman ve mekan sınırları ortadan kalkıyor. Rühayı gören geçmiş ve geleceği görür ve her zaman şimdinin farkına varır. Fiziksel dünyanın ötesindeki diğer alemleri görür ve ilahi olana ve her şeye derinden bağlı olduğunu hisseder.

DreAmwork'ün ÖDÜLLERİ

Tarih boyunca insanlar rüyalarını incelemekten anlam çıkarmış ve faydalanmışlardır. Tarihin farklı zamanlarında rüyaların farklı yönleri vurgulanmıştır ancak sonuç aynıdır: Şüpheciler ve eleştirmenler ne söylerse söylesin, insanlar rüyaların hayati önem taşıdığına inanırlar.

Rüyalardan içgörü elde etmeden önce uzun süre rüyalar üzerinde çalışmak gerekli değildir. Rüya çalışması inanılmaz derecede üretkendir. Ne kadar çok yapılırsa o kadar ödüllendirici olur ve kişinin rüyalara dair anlayışı o kadar derinleşir. Rüya teknikleri ve başkalarının rüyalarını nasıl yorumladığı hakkında okumak kişinin kendi rüyaları hakkında bilgi edinmesine yardımcı olabilir. Rüya çalışmasının büyük bir kısmı tek başına yapılabilir, ancak bazen profesyonel eğitim almış bir danışman veya terapist gibi başka bir kişiyle çalışmak yararlı olabilir.

Rüyalar enerji ve yenilenme kaynağıdır. Rüyaların yüce amacı, insanların hayattaki anlamı bulmalarına yardımcı olmaktır. İyi ya da kötü tüm deneyimlerin, yaşamın anlamına ve kişinin bundan keyif alma ve gelişme yeteneğine katkıda bulunan bir amacı vardır. Herkesin hayatı boyunca iyi ve kötü tecrübeleri vardır. Rüyalar kişinin iyiyi en üst düzeye çıkarmasına ve kötüyü atlatmasına yardımcı olabilir.



Bilim Dreamland'e giriyor

S Rüyalarla ilgili bilimsel çalışmalar, 1953 yılında Chicago Üniversitesi'ndeki araştırmacıların, bir rüyanın rüyanın devam ettiğini doğrulamasıyla ciddi anlamda başladı.**hızlı göz hareketi**(REM). Uykunun bu aşaması, belirli beyin dalgası desenleriyle birlikte göz kapaklarının titremesi ve diğer fizyolojik semptomlarla karakterize edilir. Gerçekten rüya nedir? Bu sorunun kesin bir cevabı yok. Bilim, rüya görmenin mekaniği hakkında pek çok şeyi açıklayabilir, ancak bir rüyanın tam içeriği ve insanların rüya görmesinin nedeni bir sır olarak kalır. Bazı bilim insanları rüyaların yalnızca beyindeki kimyasalların etkileşimi sonucu oluştuğuna ve hiçbir psikolojik ya da manevi değeri olmadığına inanıyor. Diğerleri ise rüyaların genel sağlık ve kişinin hayatta kalması ve insanlığın hayatta kalması için hayati önem taşıdığına inanıyor.

RÜYA GÖRMENİN FİZİKSEL SÜRECİ

Rüya görme beyin sapından kaynaklanır ve rüyaları açıp kapatan nörotransmitterler tarafından kontrol edilir. "Açma düğmesi" rüyayı başlatmak için asetilkolin kullanır. "Kapatma düğmesi" bunu sonlandırmak için norepinefrin ve serotonin kullanır. Norepinefrin ve serotonin, mesajların uzun süreli hafızaya kaydedilmesi için gereklidir; bu da rüyalarımızın çoğunu neden unuttuğumuzu açıklayabilir. Rüya görme sürecinde iki kimyasal da baskılandığı için rüyalar hafızada saklanamaz.

Bunları yazmak veya uyandıktan sonra kaydetmek gibi yardımsız uzun süreli hafıza.

Kimyasallar bastırıldığında asetilkolin elektrik sinyallerinin kortekse gönderilmesini sağlar. Beyin sapı nöronları da hipokampusta bir teta ritmi başlatır. Bu, hafızanın depolanmasından sorumlu olduğuna inanılan denizati şeklindeki bir beyin yapısıdır. Bu arada genellikle dış dünyadan bilgi taşıyan sinirler kapanır.

Rüya uykunun REM aşamasında meydana gelirse, uyuyan kişi kalp ve solunum hızlarında artış ve geçici felç durumu yaşar. Beyin sapı, uyuyan kişinin rüyasını gerçekleştirmesini önlemek için kas aktivitesini dondurur.

rüya türleri

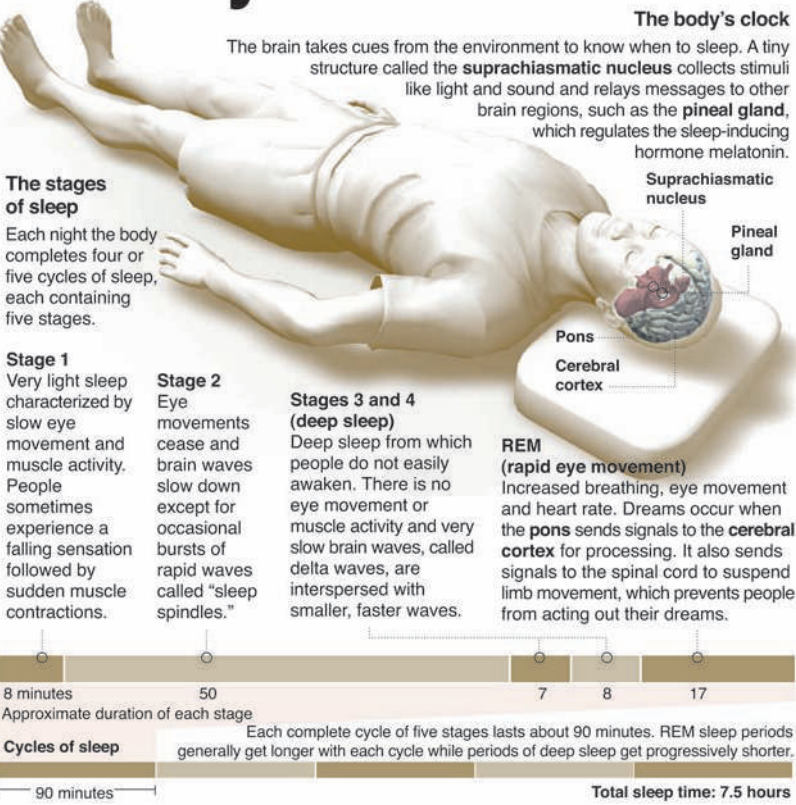
Rüyalar, uyku düzeninde ne zaman ortaya çıktıklarına göre önemli ölçüde farklılık gösterir. REM uykusundan önce gelen REM dışı (NREM) uykunun dört aşaması vardır. Uyuyan kişi birden dörde kadar olan aşamalardan aşağı indikçe beyin dalgalarının frekansı azalır. Uyuyan kişi dördüncü aşamaya ulaştıktan sonra süreci tersine çevirir ve birinci aşamaya geri döner. Daha sonra en canlı rüya görmenin gerçekleştiği REM uykusu başlar. Aşamalar şunlardır:

- 1 Beynin uyanıklığın alfa dalgalarından uykululuğun teta dalgalarına geçtiği hafif uyku. Hafif uykudaki birini uyandırmak kolaydır. Karmaşık görüntüler, sesler ve düşme hissini içeren parçalı rüya görüntüleri yaygındır.
- 2 Çoğunlukla teta dalgaları ile karakterize edilen uykunun derinleşmesi. Bu aşama genellikle yalnızca birkaç dakika sürer.
- 3 Teta dalgalarının deltaya yavaşladığı derin uyku.
- 4 Beyin dalgası aktivitesinin yarısından fazlasının delta, geri kalanının teta olduğu derin uyku. Derin uykudaki insanı uyandırmak zordur.

Despite spending nearly a third of our lives doing it, there is a lot we don't know about sleep and what happens during it. What is clear

is that the seemingly passive state is vital to our well-being and full of activity tied to the body's rhythms and the mind's wanderings.

While you were out



SOURCE: National Institutes of Neurological Disorders and Stroke

AP

Şekil 3.1 Uykunun aşamaları.(İlişkili basın)

Daha sonra bu aşamalar tersine döner ve REM uykusu başlar.

Tüm memeliler (dikenli karıncayıyen hariç) ve birkaç kuş ve sürüngen türü REM uykusu yaşar. İnsanlarda REM uykusu yaşla birlikte azalır. 23 haftalık kadar küçük fetüsler zamanlarının neredeyse tamamını burada geçirirler.

Ben Rüya ve astral seyahat

REM'dedir ve yeni doğanlar günde yaklaşık sekiz saati REM'de geçirirler. Bebeklerin ve küçük çocukların uykularının yüzde 50'ye kadarı REM'de geçiyor. Yetişkin uykusunun yüzde 20'si REM'dir; yaşlılarda bu oran yalnızca yüzde 15'tir.

Her gece yaklaşık 90 dakikalık aralıklarla dört veya beş REM aşaması meydana gelir. Her seansın uzunluğu gece ilerledikçe artar, ta ki ortalama bir yetişkin sabaha kadar REM'de yaklaşık iki saat geçirene kadar.

REM uykusu sırasında uyanan kişilerin, canlılıkları, karmaşıklıkları ve genel olarak tuhaf doğaları bakımından NREM rüyalarından farklı olan rüyalarını hatırlama olasılıkları yüksektir. Gürültüler gibi dış faktörler anında REM rüyalarına dahil edilebilir. Örneğin rüyada dışarıdan çarpan bir arabanın kapısının sesi patlamaya dönüşebilir.

REM dışı rüyalar daha mantıklıdır ve rüyayı görenin hayatındaki güncel veya güncel olaylarla ilgilidir. Bunlar Sigmund Freud'un tanımladığı "gün artıkları"dır.

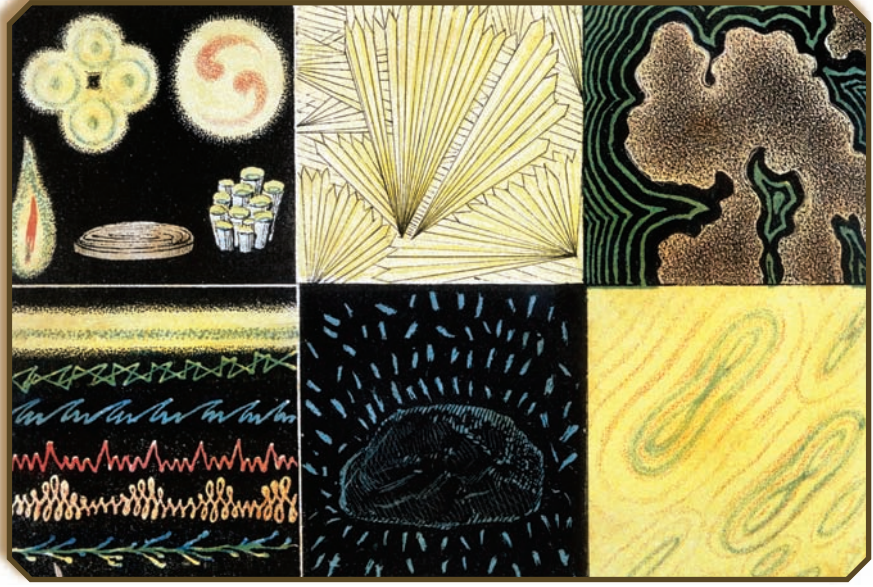
Hipnagogik rüyalar biz uykuya daldığımızda, bilinçle uyku arasındaki gri "alacakaranlıkta" meydana gelir. Hipnagogik rüyalar, özellikle yüzler olmak üzere, karışık kelimeler ve görüntülerle karakterize edilir. Benzer rüyalar şu ülkelerde de yaşanıyor:**hipnapompik durum** uykudan uyanıklığa geçişte ortaya çıkan "alacakaranlık"tır.

insanlar neden rüya görür?

Eskiler rüyaların amacının geleceği öğrenmek, rehberlik almak ve bedeni iyileştirmek olduğundan emindiler.

Çoğu bilim insanı rüya görmenin (en azından REM rüyasının) öğrenme sürecinde rol oynadığı konusunda hemfikirdir. Teta dalgaları REM sırasında hipokampüste aktiftir ve hipokampus hafızanın işlenmesinde rol oynar. İnsanlarda hipokampus, çoğu insanın rüyalarını hatırlayabildiği en erken yaş olan iki yaşına kadar işlevsel hale gelmez.

Bazı psikologlar rüyaların telafi edici ve iyileştirici olduğuna inanıyor; insanların duygularını işlemelerine ve dengelemelerine yardımcı olurlar. Bireyler



Şekil 3.2 *Hipnagogik görüntüler, kendilerini sunan soyut şekillerdir. uyku eşiği.* (Mary Evans Resim Kitaplığı/The Image Works)

Sorunları çözmede, fikir edinmede ve önemli yaşam geçişlerinde yardım sağlamada yardım sağlayarak rüya görmenin kişisel ve manevi faydasını görün.

Klinik psikolog ve rüya araştırmacısı Montague Ullman, rüyalarımızın öncelikle birey olarak insanlarla değil, insan türünün hayatta kalmasıyla ilgili olduğu hipotezini ileri sürdü. Elbette bireyler gece gösterilerinin yıldızlarıdır, ancak rüyaların kişisel anlamlarının ötesine bakıldığında daha geniş bir toplumsal alana hitap ettikleri görülebilir. Ullman'a göre rüyalar, insanlara tüm insanlıkla olan bağlantı durumlarını ve bu konuda nasıl hissettiklerini açığa vurur.²

Ullman, insan türünün farklı kültürlere ve coğrafyalara o kadar bölünmüş olduğunu ve bütünün hayatta kalmasının risk altında olduğunu söyledi. Hayal kurmak insanlığı bir arada tutar.

Kuantum fiziğinde David Bohm'un gizli düzeninin modeli, rüyaların hayatta kalması için gerekli olduğu hipotezini desteklemektedir.

Hızlı Rüya SSS

G rüyalarla ilgili sorularınız mı var? Aşağıda insanların bilmek istediği en yaygın şeylerin yanıtları bulunmaktadır.

Dİnsanlar her gece rüya mı görüyor?

SBilimsel araştırmalar, birkaç istisna dışında herkesin geceleri rüya egördüğünü gösteriyor. Beyin hasarına maruz kalan az sayıda insan, rüya görme kaybı yaşar. İnsanların bu durumla nasıl baş ettiği, beyin hasarının Öboyutuna ve bunun sinir sistemi ve duyuvar üzerindeki etkilerine bağıdır. PBazı insanlar uyumakta zorluk çekerler.

WNeden rüyaları hatırlamak bazen zor oluyor?

Sstres, yiyecek ve ilaçlar uyku düzenini etkileyebilir ve dolayısıyla hatırlama fyeteneğini etkileyebilir. Ayrıca beyinde bulunan doğal kimyasallar da Muyku sırasında hafızanın azalması.

DHerkes renkli mi rüya görüyor?

Aİnsanların yaklaşık yüzde 75'i renkli rüya görüyor. Erkeklerle göre daha çok kadın renkli Trüya görüyor. Çoğunlukla renkli rüyalar görmek ve bazen de siyah-beyaz rüyalar Agörmek olağıandışı bir durum değildir.

HRüyalar ne kadar sürer?

MÇoğu rüyanın uzunluğu yarım dakikadan birkaç dakikaya kadar değışen Mçok kısadır. Bazı rüyalar 15 ila 20 dakika kadar sürebilir.

DERkekler ve kadınlar farklı mı rüya görüyor?

WOMen'in rüyaları daha fazla diyalog, sosyal etkileşim, duygu ve ayrıntı içerir. AErkeklerin rüyaları daha fazla aksiyon ve erkek figürü, daha az diyalog içerir. DKadınların rüyaları daha çok iç mekanda, erkeklerin rüyaları ise çoğunlukla dış Mmekanda geçiyor.

Rüyalar yaşla birlikte değişir mi?

Yaş ilerledikçe uyku düzenleri değişir ve rüyaların hatırlanması azalır. Rüyalar kişinin yaşamının farklı aşamalarında değişen duygusal kaygılarını yansıtır.

Rüyalar neden sembollerle iletişim kurar?

Resimler, resimler ve semboller kelimelerden daha fazla bilgi taşır. Semboller en iyi sezgisel düzeyde anlaşılır.

Neden bu kadar çok rüya mutlu olmak yerine sıkıntılı görünüyor?

Araştırmalar rüyaların yaklaşık üçte ikisinin hoş olmayan veya olumsuz olduğunu gösteriyor. Bunun nedeni, insanların sorunlarla yüzleşme ve çözmenin başlıca yollarından biri olmaları olabilir.

Neden bazı rüyalar tekrarlanıyor?

Tekrarlanan rüyalar, rüya görenin değişmesi gereken bir şeye dikkat çeker. Sorunu çözmek genellikle tekrarlara son verir.

Kör rüya görür mü?

Kör insanlar rüya görürler ama mutlaka görsel imgelerle değil. Rüya içerikleri duygusal tonların yanı sıra başta işitme olmak üzere diğer duyuları da içerir.

Hayvanlar rüya görür mü?

Bunun cevabı bilinmiyor. Hayvanlar uyku sırasında sanki rüya görüyormuşçasına seğirir ve sesler çıkarırlar. Tarih boyunca insanlar hayvanların rüya gördüğünü varsaymışlardır. Yunan filozof Aristoteles ve Romalı tarihçi Pliny buna inanıyordu ve çok sonraları Charles Darwin köpeklerin, kedilerin, atların ve "yüksek hayvanların" rüya görebildiğini söyledi.

türler. Gizli düzen, evrenin kesintisiz bütünlüğü, her şeyin kesintisiz sürekliliğidir. Bu, tüm zamanları kapsayan ama yine de zamansız olan derin bir gerçeklik düzeyidir. Tüm potansiyeli barındırır. Sıvıdır. Gizli düzenden, fiziksel gerçekliğimiz olarak bildiğimiz açık düzen ortaya çıkar. İki düzen arasında sürekli bir enerji akışı vardır.

Ullman, rüyalarımıza akan bilgeliğin gizli bir düzenden, yani sonsuz kaynaktan gelebileceğini söyledi. Rüyalar, evrimimizin bir parçası olarak açık düzene veya fiziksel gerçekliğe giden bir köprü olabilir.

Bilimsel araştırmalardan çıkan bir şey nettir: Fiziksel sağlığı korumak için rüya görmek gereklidir. Kontrollü laboratuvar deneylerinde, REM rüyası görmeleri engellenen kişiler kaygılı, hatta panikli, yorgun, asabi hale geliyor, konsantre olmakta ve hatırlamakta güçlük çekiyor. Yeterince uzun süre uykudan mahrum bırakılırlarsa, sonunda uyanırken rüya görürler, yani halüsinasyon görürler. Nihayet REM uykusuna izin verildiğinde beyinleri, REM aşamasında harcanan uyku yüzdesini büyük ölçüde artırarak kaybedilen zamanı telafi eder.

Rüya görmenin bir başka olası biyolojik işlevi de vücudun hormon dengesini sağlamasıyla ilgilidir. REM uykusu sırasında vücutta diğer zamanlara göre daha yüksek düzeyde hormon bulunur. REM sırasında bazı nöronlar uykudadır ve bu dönem onları yenileme ve yenileme işlevi görebilir.

NREM uykusu sırasında vücut dokusunun yenilenmesinden sorumlu olan büyüme hormonunun büyük bir kısmı kan dolaşımına karışır. REM uykusu beyin dokusunun yenilenmesine yardımcı olabilir.

Rüyaların iyileştirici ve teşhis edici güçleri 8. Bölüm'de inceleniyor.



sanal gerçeklik berrak rüya görmenin

D Raybalama genellikle pasif bir aktivitedir. Rüyalar otomatik olarak gerçekleşir. Rüyaı gören kişi rüyanın gerçekleşmesine neden olmaz ve onu kontrol etmez.**berrak rüya** farklıdır: Bazen rüyaı kontrol etme yeteneği ile birlikte rüya meydana gelirken kişinin rüya gördüğünün farkındalığıdır. Lucid rüyalar, tüm rüyaların sanal gerçekliğidir; tuhaf olanın gerçek, gerçeğın tuhaf olduğu bir manzaradır.

Lucid rüya görme eski çağlardan beri bilinmektedir. Farklı seviyeleri var**berraklık**Bir rüyada olmanın basit bir farkındalığından, bir rüyanın olaylarını ve sonuçlarını tamamen kontrol etmeye kadar. Bazı insanlar ara sıra bilinçli rüyalar görür, bazıları ise neredeyse her gece bilinçli rüyalar görür.

Antik çağlarda bilinçli rüyalara değeri veriliyordu çünkü bunlar büyüde ya da tanrılara ulaşmanın doğrudan yolları olarak kullanılabilirdi. Büyük rüya tapınaklarında kuluçkalanan şifalı rüyalar genellikle berraktı. Modern zamanlarda bilinçli rüyaların, insanların yaratıcılık ve şifa amacıyla öğrenebilecekleri gelişmiş bir rüya görme becerisi olduğuna inanılıyor.

Lucid rüyalar örtüşüyor**astral seyahat**rüyalar ve ayrıca psişik rüyalar. Berrak bir rüya, beden dışı bir yolculuk gibi hissedilebilir veya geleceğe bakabilir. İnsanlar genellikle bilinçli rüya görmekten hoşlanırlar çünkü büyük bir özgürlük ve güç duygusu yaşarlar.

tarih

“Lucid rüya” terimi yirminci yüzyılın başlarına kadar ortaya çıkmadı. Terim Hollandalı psikiyatrist Frederik Willem van Eeden tarafından yaratıldı. Bundan önce, bilinçli rüyalar sıra dışı özellikleriyle biliniyordu ya da sadece rüya olarak adlandırılıyordu.

Batı tarihinde bilinçli rüya görmenin bilinen en eski yazılı açıklaması, Hristiyanlığa geçen ve ilk Hristiyan kilisesinin en önemli babalarından biri olan pagan St. Augustine tarafından 415 yılında yazılan bir mektupta yer almaktadır. Augustine mektubunda Kartaca'da yaşayan Gennadius adlı bir doktorun bilinçli rüyasını anlatıyordu. Gennadius, genç bir adam kılığında bir ruh rehberinin onu güzel bir şehre götürdüğü ve ona ölümden sonraki yaşamın gerçekleri hakkında ders verdiği iki rüya gördü.¹

Lucid rüyalar ve genel olarak rüyalar, Hristiyanlığın gelişiminde önemini yitirdi. Bunun yerine okültizm ve simyada yerlerini buldular. Bilinçli rüya görme, İslam tasavvufunda ve Budizm ile Hinduizm'in karmaşık rüya geleneklerinde önemlidir. Tibet Budizmi, yoginin hem uyanık hem de rüya görme durumlarının yanılmalarnı anlamak için bilinçli rüyalar görmeyi öğrendiği sofistike bir rüya yogasına sahiptir.

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında psikoloji ve psişik araştırmalar ortaya çıktığında, rüyalar ve bilinçli rüyalar inceleme konusu haline geldi. Fransız Çin edebiyatı ve dili profesörü Marquis d'Hervey de Saint-Denys, rüyalarını nasıl kontrol edeceğini öğrenmek için yaptığı yirmi yıldan fazla deneyi belgeledi. Sigmund Freud bilinçli rüyaların varlığını kabul etti ancak onlar hakkında çok az şey söyledi. Carl G. Jung yalnızca bilinçli rüyaları kabul etmekle kalmadı, aynı zamanda kendisinin de pek çok rüya gördüğünü belirtti. Jung'a göre rüyalar ruhu keşfetmenin önemli bir aracıydı.

Parapsikoloji (psişik araştırma için kullanılan modern terim) ve psikoloji alanları, her türlü rüya görmeye yeniden dikkat çekti. Bilinçli rüyalara yönelik modern bilimsel ilgi, 1960'ların sonlarında özellikle aşağıdaki gibi kitapların yayınlanmasıyla teşvik edildi:*Lucid*

Rüya görmek(1968) Celia Green tarafından, berrak rüyaların tarihine genel bir bakış. Çoğunlukla bilim dünyası, bilinçli rüyalara şüpheyile yaklaşıyor, bunların ya imkansız olduğuna ya da okültizmin bir parçası olduğuna inanıyor. Bununla birlikte, bilinçli rüyaların bilimsel çalışmasına ve test edilmesine olan ilgi arttı.

Bilinçli rüya görmenin durumu, 1970'li yıllarda Atlantik'in her iki yakasında yapılan bağımsız çalışmalarda laboratuvarında ortaya konuldu. Lucid rüya görenler, uykunun REM aşamalarında özel göz hareketleriyle sinyaller verebildiler, böylece aynı anda hem uykuda hem de farkında olduklarını gösterebildiler.

Lucid rüya araştırmaları uluslararası alanda yürütölmektedir. Stephen La-Berge, alanın önde gelen araştırmacılarından biridir ve Palo Alto, California'daki The Lucidity Institute'un kurucusudur. 1970'lerde LaBerge ve diğerlerinin yaptığı çalışmalar sonucunda birçok bilim adamı bilinçli rüya görmenin olasılığı konusunda fikrini değıştirdi.

Araştırmacılar, bilinçli rüya görenlerin, bilinçli rüya halindeyken gözlerini belirli şekillerde hareket ettirerek dış dünyayla defalarca iletişim kurabildiklerini buldu. Her durumda, rüya görenler bu sinyaller verildiğinde uykunun REM aşamasındaydı. Böylece bilim adamlarının rüya görmeyle ilişkili fizyolojik değışiklikleri haritalandırması mümkün oldu.²

LaBerge'in deneklerinin bilinçli rüyalarındaki eylemler ile vücutlarındaki ve beyin dalgası aktivitesindeki fizyolojik değışiklikler arasındaki korelasyonları göstermek için ölçümler yapıldı. Rüya görenlere gerçekleştirmeleri gereken görevler verildi ve bunlar daha sonra rüya görme uykuları sırasında ölçöldü. LaBerge'e göre bilinçli rüya görme, zihin-beden ilişkilerine yeni yaklaşımların yolunu açtı.³

Lucid rüya çalışmaları, bireylerin hepsinin olmasa da bazılarının bilinçli rüya görmelerini nasıl sağlayacaklarını öğrenebildiklerini veya bilinçli rüyaları üzerindeki kontrollerini artırabildiklerini göstermiştir. Araştırmalar, meditasyon yapan kadınların bilinçli rüyalar görme olasılığının meditasyon yapan erkeklere göre daha yüksek olabileceğini ve kolayca hipnotize olan kişilerin bilinçli rüya görme olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Berrak rüyalarla pek çok özelliğı paylaşan ölüme yakın deneyimler (ÖYD'ler) yaşayan insanlar da diğer insanlardan daha fazla berrak rüyalar görürler.



Şekil 4.1Dr. Steven LaBerge, bilinçli rüya görmenin en iyi hali olan REM uykusunda olduğunu fark etmesine yardımcı olan gözlükler takıyor. The Lucidity Institute'un kurucusu LaBerge, önde gelen bir bilinçli rüya araştırmacısıdır.(Louie Psihoyos/Bilim Grubu/ Corbis)

Yetişkin nüfusun yarısından biraz fazlası yaşamları boyunca en az bir bilinçli rüya görüyor ve yaklaşık yüzde 21'i her ay birden fazla bilinçli rüya görüyor. LaBerge'in denekleri, pratik yaparak düzenli olarak deneyimledikleri bilinçli rüyaların sayısını artıracaklarını bildiriyor. Berrak rüyalar görenler, berrak rüya görme becerisinin yaratıcılığa, problem çözmeye, ilişkilere, sağlığa ve kabuslardan kurtulmaya uygulanabileceğine inanırlar.

Bilinçli rüyaların başka, daha gizemli yarıları da olabilir. Fizikçi Fred Alan Wolf, bilinçli rüyaların ve belki de genel olarak rüyaların paralel evrenlere yapılan ziyaretler olduğunu öne sürdü: daha büyük bir kozmik hologram içindeki küçük hologramlar. Wolf bilinçli rüya görme yeteneğini "paralel evren farkındalığı" olarak adlandırıyor.

Bazı bilinçli rüyalar, ilahi olanla bir bağlantı veya birlik duygusu içeren mistik deneyimler gibi görünür. Bu berrak rüyalar genellikle melekler, azizler, rehberler ve ilahi varlıklar gibi manevi figürleri içerir. Bazı modern araştırmacılar bu rüyaların insanlığın ruhsal evriminin işaretleri olduğuna inanıyor. Belki de amaçları insanları nazikçe başka boyutlardaki alemlerle tanıştırmaktır.

LUCİD RÜYALARIN ÖZELLİKLERİ

Bir kişi rüya görürken rüya gördüğünü nasıl anlar? Cevaplar her zaman açık değildir. Lucid rüya görenler, onlara gerçek zamanlı rüya farkındalığı konusunda ipucu veren belirli koşullar yaşarlar. İşte bunlardan 10 tanesi.

1❖ *Bir rüyayı bilmek ilerlemedir.* Rühayı gören kişi rüyada olduğunun farkına varır. Farkına varma sahte bir uyanışla gelebilir. Rühayı gören kişi uyandığını zanneder ama aslında hâlâ rüya görmektedir.

2❖ *Bir rüyanın gidişatını değiştirme yeteneği.* Lucidity, rüya görenlerin rüyalarını farklı şekillerde kontrol etmelerini sağlar. Bazen hayalperestler, kendilerinin ve rüyadaki diğer karakterlerin eylemleri gibi tam olarak ne olacağına karar verebilirler. Ayrıca yeniden yazabilirler

Rüya Teknolojisi

P İnsanların bilinçli rüya görme yetenekleri farklılık gösterir. Bazı insanlar neredeyse her gece bilinçli rüyalar görürken, bazıları ise nadiren görür. Araştırmacılar, genellikle tarih boyunca rüya görenlerin kaydettiği deneme yanılma zihinsel deneylerini takip ederek, insanlara bilinçli rüyalarının sayısını ve sıklığını belirlemeyi nasıl öğreteceklerini öğrendiler.

Yaklaşık son 50 yıldır insanlar, herhangi bir görselleştirme veya düşünce sürecinden daha etkili ekstra yardım eli sağladığı varsayılan Bteknolojik cihazlarla da deneyler yapıyor. Bilinçli rüya görmeye yardımcı olan cihazlardan bazıları şunlardır:

Maskeler ve gözlükler. Bu cihazlar, uyuyan bir kişiyi rüya görmeye başladığında uyarmak için tasarlanmış olup, genellikle hızlı göz hareketi (REM) fluykusu sırasında göz kapaklarının sesini tespit ederek bu aşamalar meydana. Wgeldiğinde maskeler ya yumuşak ışıklar yakar ya da küçük ışıklar aracılığıyla Sses çıkarır. hoparlörler. İpuçlarının kişiyi tamamen uyandırması değil, rüya Tgörme durumuna karşı uyarması gerekir. Buradaki fikir, rüya görenin kasıtlı Bdenak bilinçli olarak berraklık veya farkındalık kazanabileceğidir. Dtop.

Kulaklıklar. Bunlar beyin dalgası yönlendirme sinyallerini, yani bilinç HAdurumlarını değiştirmek için tasarlanmış ses darbelerini pompalar. rüya Tgörenin uzun süreli bir sınır uykusu durumunda kalmasına yardım ediyor gibi Sgörünüyor. Bu yöntemle bilinçli rüyaların daha iyi gerçekleşeceği ebenulmaktadır.

Hipnoz. Uykuya dalırken hipnotik telkinlerin kaset veya CD kayıtları Pyerleştirilir. Öneriler, rüya görene rüya görürken bilincinin açık Bolmasını ve uyandığında rüyalarını hatırlamasını öğretir.

A

Hayalinizdeki teknoloji cihazları çalışıyor mu? Sonuçlar, hayalperestlerin Adoğal yetenekleri kadar çeşitlidir. Bazı hayalperestler başarı oranlarının Cönemli ölçüde arttığını söylerken, diğerleri cihazların kendileri için iyi Açalışmadığını veya hiç çalışmadığını söylüyor. Özetle: Bir kişi bunları Ödenemeden bunu bilemez.

Lucid Dreaming'in sanal gerçekliği4 J

hoşlanmadıkları rüyalar. Bilinçli rüya görenlerin tümü tam kontrole sahip değildir. Bazen bir rüyanın yalnızca küçük bir kısmını değiştirmek mümkündür.

3❖ *Fiziksel hissi hissetme yeteneği.* Bilinçli bir rüyada nesnelere dokunmak, uyanırken olduğu kadar gerçek hissettirir.

4❖ *Olağandışı yetenekler ve eylemler.* Lucid rüya görenler genellikle kendilerini ağırlıksız hissederler. Uçuyorlar, yüzüyorlar ve havaya uçuyorlar.

5❖ *Tuhaf bir "atmosfer".* Lucid rüyaların onlara göre farklı bir "hissi" vardır. Örneğin atmosfer, su altındaymış gibi ağır hissedilebilir veya fırtınadan hemen önce aşırı yüklenmiş hava gibi elektriksel bir niteliğe sahip olabilir.

6❖ *Parlak ışık.* Bilinçli rüyalar, bazen rüya görenlerin gözlerini kısmasına veya gözlerini kapatmasına yetecek kadar yoğun beyaz ışıkla dolu olabilir.

❖ *Canlı renkler.* Lüsüd rüyalarındaki renkler abartılmıştır. Son derece parlaktırlar, bazen floresandır. Bazı bilinçli rüya görenler renklerin "bu dünyaya ait olmadığını" söylüyor.

❖ *Yoğun duygular.* Renkler gibi duygular da abartılıyor ve abartılıyor. Lucid rüya görenler coşku ve heyecan duygularını bildirirler.

❖ *Zihinsel keskinlik.* Lucid rüya görenler beyin güçlerinin arttığını, karmaşık şeyleri anlayabildiklerini ve sorunlara çözüm bulabildiklerini hissederler.

10❖ *Beden dışı duyumlar.* Kulak çınlaması gibi garip sesler, Lüsüd rüyanın başlangıcında bazen kükre ve uğultu ile vücutta elektriksel duyumlar yaşanır. Beden dışı deneyimler yaşayan insanlar da aynı hisleri bildirirler.

Bu özellikler birçok bilinçli rüyada görülse de, bilinçli bir rüyayı garanti etmez. Tüm bilinçli rüya görenler, kendilerine bilinçli bir rüyanın sinyalini veren şeyin zamanla öğrenilmesi gerekir.

Berrak bir rüya nasıl yaşanır

Bilinçli rüya görenler, bilinçli rüya görmeyi teşvik etmenin en iyi yollarını bulmak için deneyler yapar. Birçoğu, uyumadan önce meditasyonun en iyi tekniklerden biri olduğunu düşünüyor. Zihinlerini sustururlar ve bir şeye konsantre olurlar.

Lüsid rüya görme ve hatırlama niyeti: "Bu gece lüsid bir rüya görecek'im ve uyandığımda onu hatırlayacağım." Mümkün olduğu kadar bedeni rahatlatmak ve sakin nefes almaya odaklanmak gerekir. Günle ilgili düşünceleri bir kenara bırakın.

Diğer bir teknik ise, rüyada görüldüğünde kişiyi berraklığa uyandırmaya yardımcı olacak bir sembole karar vermektir. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: "Ne zaman bir güvercin görsem rüya gördüğümü bilirim." Sembol dikkat çekecek ve fark edilecek bir şey olmalıdır.

Bazı insanlar belirli pozisyonlarda uyumanın faydalı olduğunu keşfeder; bunlar kişiye göre değişir. Çoğu kişi için sırt üstü veya her iki tarafa doğru uyumak, yüzüstü uyumaktan daha başarılıdır.

Bazı bilinçli rüya görenler WILD'ler veya Uyanmayla Başlatılan Lucid Rüyalar için teknikler denerler. Bazıları önce uyumayı, sonra uyanmayı ve kendi kendine telkin yoluyla berrak bir rüya görmeye odaklanmayı tercih eder. Bazıları gün içinde şekerleme yapmak istedikleri zamanlarda daha başarılı olurlar. Lucidity Institute'un <http://www.lucidity.com> adresindeki Web sitesinde her türlü bilinçli rüya görmeye ilişkin tartışmalar ve ipuçları bulunabilir.

aklı başında kalmanın yolları

Lüsid rüya görmenin en zor yönlerinden biri rüyada kalmaktır. Pek çok rüya gören için, bilinçli olduklarını fark ettikleri anda rüya sona erer. Araştırmacılar, berraklığı korumanın birçok insanda işe yarayan birkaç yöntemini öğrendi.

- 1❖ *Sağlam bir şeye odaklanın.* Bir nesneye, yere veya vücuda odaklanın. Katı bir şeye dokunun. Ellerinizi önünüzde tutun.
- 2❖ *Etrafında dön.* Bu LaBerge'in favori tekniğidir. Rüya sahibi dönerken, "Karşılaştığım bir sonraki nesne rüyada olacak" demeli ve dönmeyi bırakmalıdır.
- 3❖ *Sakin ol.* Bilinçli bir rüyada olmak heyecan vericidir, ancak artan duygu aslında bir rüya katili olabilir. Sakin kalmanın bir yolu, "Bu bir rüya" veya "Rüya görüyorum" diye tekrarlamaktır.

LUCİD RÜYADA NE YAPILMALI?

Bilinçli bir rüyada yapılacak ilk şey, rüyanın kendisi tarafından belirlenecek olan eylemi yönlendirmektir. Havaya yükselmeye veya uçmaya çalışarak deneyler yapmak eğlencelidir. Pratik yaptıkça, bilinçli rüya görenler daha karmaşık görevleri yerine getirmeye çalışırlar. Yaratıcı bir fikir veya bir soruna çözüm isteyebilirler. Dünyadaki belirli yerleri ve insanları ziyaret edebilir veya başka boyutlarda dolaşabilirler. Korkulardan, fobilerden, yaralanmalardan ve hastalıklardan iyileşmeyi isteyebilirler.

Araştırmacılar ve bilinçli rüya görenler, sorumlu davranmanın ve uyanık dünyada uygun olmayan hiçbir şeyi rüya dünyasında yapmamanın önemli olduğu konusunda hemfikirdir.

Lucid rüya, rüya araştırmalarındaki en heyecan verici alanlardan biridir. İnsanlar bilinçli rüyaları inceleyerek rüyaların nedenleri ve rüyaların nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgi edinebilirler.



gece Uçan

BEN İncil'deki bilgilere göre Enoch, Yared'in oğludur ve Adem ile Havva'nın yedinci soyundan gelir. Bir gün kanepede kestirir ve akıllara durgunluk veren bir deneyim yaşar. Kalbine "büyük bir sıkıntı" gelir. Görünüşe göre uyanmış. Enoch, önünde iki devasa varlığı görünce şaşırır. Onlar insan kılığında, güneş gibi parlayan, yanan kandil gibi gözleri ve ateş saçan dudakları olan meleklerdir. Kardan daha beyaz, kanatları altından daha parlaktırlar.

Melekler Enoch'a Tanrı tarafından onu bir yolculuğa çıkarmak için gönderildiklerini bildirirler. Bedeninden çıkıp meleklerin kanatları üzerinde göğe yükselir.

Orada Enoch'a tüm turlar gezdirilir ve cennetin her katını, içindeki melekleri ve ölülerin ruhlarını görür. Ona dünyanın yaratılışı ve her şey anlatılır ve gelecek gösterilir. Enoch'a her şeyi yazması talimatı verilir ve o, Pravuil adlı bir melekten öfkeli bir şekilde dikte eder. Kendisine gösterilenleri başkalarına da öğretmesi emriyle yeryüzüne geri gönderilir.

Enoch kitabının üç versiyonunun yazıldığı bilinmektedir. Her biri aynı hikayenin farklı bir versiyonunu ve Enoch'un göklerde gördüklerini anlatıyor. Her ne kadar Enoch'a atfedilse de, muhtemelen ikinci yüzyıl ile 20. yüzyıl arasında farklı yazarlar tarafından yazılmışlardır.M.Ö. ve altıncı yüzyılca.

Ben 54 Rüyalar ve astral seyahat

Antik yazarlar astral seyahat ya da beden dışı deneyim gibi terimleri kullanmadılar, ancak Enoch'un macerasının tanımı günümüzde anlatılan astral yolculuklara benzer. Modern anlamda Enoch, berrak bir rüya görürken bazı astral seyahatler yaptı. Melekleri görmek için uyandığını düşünerek "yanlış bir uyanış" yaşadı, oysa onlar aslında bilinçli rüyasının bir parçasıydı.

Tarih boyunca insanlar uykunun çeşitli hallerinde inanılmaz yolculuklar yaşadılar. Uyandıklarında bu deneyimin gerçek mi yoksa sadece bir rüya mı olduğunu merak ediyorlar. Eski insanlar, rüyalarının başlı başına gerçek deneyimler olduğuna inanıyorlardı; bu, bugün dünyadaki birçok kültürde devam eden bir inanıştır.

Başka muhteşem astral gezginler kimler?

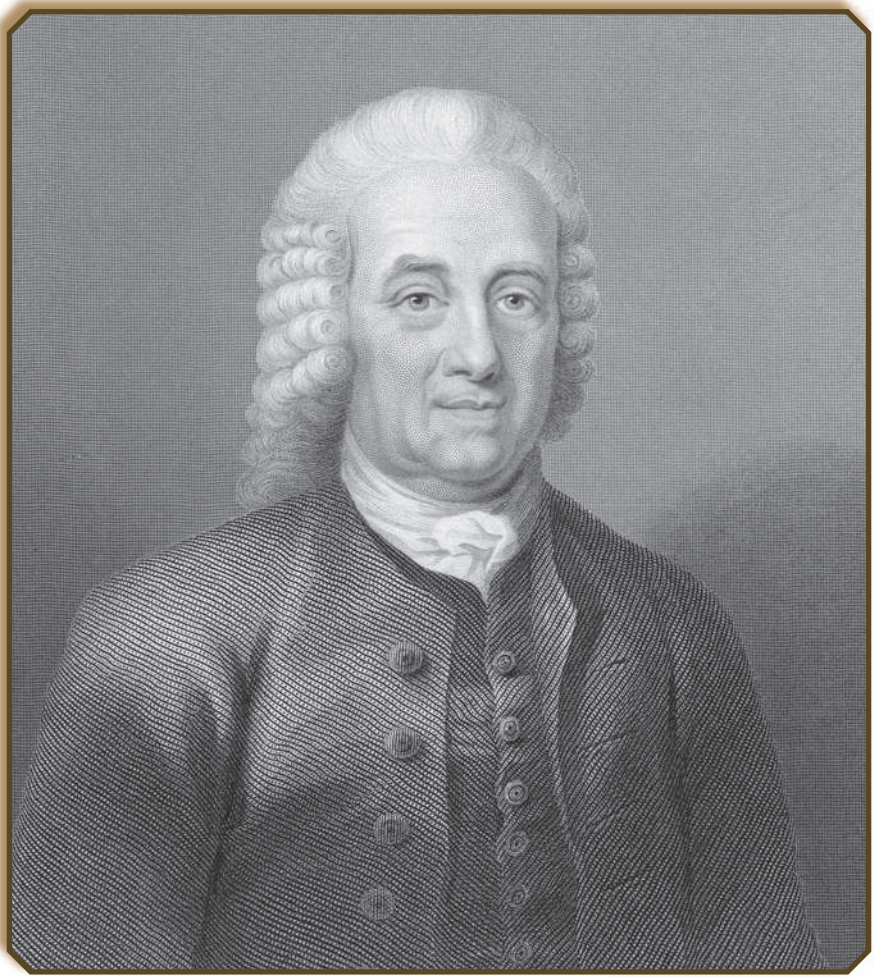
emAnuel sweDenborG

Emanuel İsveçborg (1688–1772), cennete ve cehenneme çok sayıda astral gezi yapan İsveçli bir bilim adamı ve mistikti. Tanrıyla, meleklerle ve şeytanlarla iletişim kurdu. Ahiretin organizasyonunu çok detaylı bir şekilde anlattı. İnsanların yaşamdaki seçimlerine ve eylemlerine göre kendi cennetlerini veya cehennemlerini seçtiklerine inanıyordu.

İsveçborg iyi eğitimliydi ve bir mucitti. Denizaltılar, havalı silahlar ve hatta uçan makineler için tasarımlar üzerinde çalıştı. Ayrıca madencilik sektöründe değerlendirici olarak çalıştı. 1743'te coşkulu vizyonlar görmeye başladığında hayatı aniden değişti. Cennet ve cehennem, meleklerin ve ruhların işleri, İncil'in gerçek anlamı ve evrenin düzeni hakkındaki vahiyler onu etkisi altına almıştı.

Deneyimler, uyku ile uyanıklık arasındaki sınır durumlarında, ya uykuya giderken ya da uyanırken gerçekleşti. Bu alacakaranlık bilinç durumunda, kendisini başka alemlere ışınlanmış ve ölümlerle ve ruhlarla konuşabiliyor halde buldu. İsveçborg bu vizyoner seyahatleri "ruh içinde" olarak adlandırdı. Bedeninin dışına çıktığını biliyordu.

Deneyimler yarı uyku halinde gerçekleşmesine rağmen, ne yaptığının tamamen farkında olduğunu ileri sürdü. Mesai,



Şekil 5.1 İsveçli bilim adamı, filozof ve dini mistik Emanuel İsveçborg, astral seyahatle ilgili deneyimlerini kapsamlı bir şekilde anlattı.(Getty

Görüntüler)

uyku durumuna bağlı olmadan kendi isteğiyle astral seyahat yapmayı öğrendi. Yolculuklarına başlamak ve kontrol etmek için nefesini kullandı. Bir seferde üç güne kadar vücut dışında kalabiliyordu.

İsveçborg, rüyalarımıza meleklerin sebep olduğuna ve rüyalarındaki görüntülerin meleklerin düşünce ve duygularını yansıttığına inanıyordu. İkna edilmiş

Ben 56 Rüyalar ve astral seyahat

Tanrı'nın kendisini manevi elçisi olarak seçtiğini öğrendiğinde, 1747'de kendisini tamamen vizyoner çalışmalarına adanmak için işinden ayrıldı. Astral deneyimlerini tamamı Latince yazılmış 30 kitapta kaydetti.

İsveçborg, ölümden hemen sonra ruhun, dünya ile cennet ve cehennemin ortasında yer alan, "ruhsal dünya" veya "ruhların dünyası" adı verilen bir ara duruma gittiğini söyledi. Ruh geride bıraktığı ortamın benzeri bir ortamda uyanır. Buna "birinci durum" denir. Üç durumdan ilkidir ve birkaç gün sürer. Melekler, arkadaşlar ve akrabalar yeni gelenleri karşılamaya gelirler. Eğer bir eş yeni gelen ruhtan önce gelmişse yeniden birleşebilirler.

İlk aşamayı, ruhun yoğun bir kendini incelemeye tabi tuttuğu ikinci aşama takip eder. Üçüncü aşamada kötü ruhlar cehenneme, iyi ruhlar ise cennete giderek orada melek olmaya hazırlanırlar.

İsveçborg'un fikirleri kendi zamanında tartışmalıydı ve pek çok takipçisi olmasına rağmen günümüze kadar da öyle kalmıştır. Onun felsefesi üzerine bir kilise kuruldu. İnsanlar onunla aynı fikirde olsun ya da olmasın, onun rüya gibi astral seyahatlerinin kayıtları, uyanıklığın ötesindeki gizemli alemlerin büyüleyici bir örneğidir.

Oliver Fox

Hugh G. Callaway doğumlu İngiliz Oliver Fox (1885–1949), hasta bir çocuktı ve zamanının çoğunu yatakta geçirdi. Ancak, bilinçli rüya görme sırasında kendiliğinden deneyimler yaşadığı yetişkinliğe kadar astral seyahat deneyimi yaşamamıştı. Uygulama yaparak, sahte bir uyanış yaşayarak rüya gördüğünü nasıl anlayacağını ve ardından astral seyahatini nasıl yönlendireceğini öğrendi. Astral seyahat rüyalarına "Bilgi Rüyası" adını verdi.¹

Fox, 1902 ile 1938 yılları arasında astral seyahat rüyası görme konusunda yoğun deneyler yaptı. Tekniklerini geliştirdi ve uykuya dalmadan önce uykulu bir durumdayken astral seyahatin nasıl yapılacağını öğrendi. Vücudu uyuyormuş gibi hissediyordu ama zihni uyanıktı. Daha sonra Fox, "Bilgi Rüyası" olmadan kendisini tamamen bedeninden astral projeksiyonla çıkarmayı başardı.

Fox, bilinçli rüya dünyasını rüya dünyasıyla karşılaştırılabilir olarak görüyordu.**astral düzlem**, fiziksel dünyanın yanında var olan görünmez bir gerçeklik seviyesi. Onun "Bilgi Rüyası", bir elektrik fırtınasından önce oluşan basınçlı duygu olarak tanımladığı atmosferik değişim hissiyle karakterize edildi.

Uçmayı ve havaya yükselmeyi deneyimledi; başkalarıyla telepati; İsa'nın figürünü görmek gibi dini vizyonlar (bunun gerçek İsa değil, bir düşünce formu olduğuna karar verdi); ve önsezi (teste girmeden önce baktı ve sorulacak iki soruyu doğru olarak gördü).

Bir gün kendini bedeninden dışarı çıkamayacak durumda bulunduğu maceraları aniden sona erdi. Bir medyuma danıştığında kendisine, dünyadaki fiziksel bedenindeki işi tamamlanmadan önce kendisini alıp götürebilecek psişik güçlere fazla uyum sağladığını söyledikleri için yüksek ruhsal güçlerin seyahatlerini sonlandırdığı söylendi.

Fox'un astral seyahat otobiyografisi,*Astral Projeksiyon: Beden Dışı Deneyimlerin Kaydı*,1938 civarında yayımlandı.

sylvAn MulDoon

Sylvan Muldoon (1907–1971) da zamanının çoğunu yatakta geçiren hasta bir çocuktur. 12 yaşındayken birdenbire beden dışı deneyimler (OBE) yaşamaya başladı. İlk deneyimini annesiyle birlikte maneviyatçı bir kampa yaptığı ziyaret sırasında yaşadı.

Muldoon, 1915'ten 1950'ye kadar astral seyahati araştırdı. Fiziksel bedeninin iki katıyla seyahat etti. Düşme ve uçma rüyalarının astral seyahat sırasındaki hareketlere karşılık geldiğine inanıyordu. BDD'lerinin çoğu uçan hayallerle başladı. En iyi sonuçları oruç tuttuğunda elde etti. Yiyecek eksikliğinin ikizini fiziksel bedeninden daha kolay ayrılmaya teşvik ettiğine inanıyordu çünkü enerjiye ihtiyacı vardı ve bir kaynak aramak için dışarı çıktı.2Diğer rüya gezginleri gibi Muldoon da sonunda uykuya ve rüya görmeye bağımlı olmadan, kendi isteğiyle kendini bedeninden nasıl çıkaracağını öğrendi.

Ben



Şekil 5.2Amerikalı araştırmacı Sylvan Muldoon, dünya dışı konularda otoriteydi. *Beden deneyimleri ve astral seyahat.*(Mary Evans Resim Kitaplığı/The Image Works)

Araştırmalarını ve deneyimlerini yazdı. *Astral Bedenin Projeksiyonu* (1936), önde gelen psişik araştırmacı Hereward Carrington ile birlikte yazılmıştır. Muldoon'un sağlığı iyileştikçe astral seyahatleri azaldı.

Robert Monroe

1958'de Robert A. Monroe (1915–1995) adlı Amerikalı bir radyo ve televizyon yöneticisi, rahatlamışken ve uykuya yakinken kendiliğinden astral yolculuğa başladı. Monroe, yalnızca dünya düzlemiyle sınırlı kalmayıp, yaşam ile ahiret arasındaki geçiş düzlemi de dahil olmak üzere alemlere ulaşan inanılmaz deneyimler yaşadı. Ölü insanlarla ve insan olmayan varlıklarla teması vardı. Fox gibi o da kendi araştırmasını yürüttü ve bu da onun birkaç kitap yazmasına ve Faber, Virginia'da Monroe Enstitüsü'nü kurmasına yol açtı. Monroe, rehberli meditasyon ve ses kullanarak astral seyahati başlatmak için kendi tekniklerini geliştirdi.

Monroe'nun ilk astral seyahat deneyimleri uyumak için uzandığı zaman başladı. Uykuya ulaşmadan önce - hipnagogik aşamadayken - bir vızıltı ve titreşim hissediyor ve vücudundan yukarı doğru yükseldiğini hissediyordu. Bilinmeyen bir ülkenin kıyılarına dokunan bir kaşif gibi Monroe, astral alemi araştırdı ve haritasını çıkardı.

Bazıları kendisine yardımcı olan başka varlıklarla karşılaştığı hem hoş hem de nahoş şaşırtıcı deneyimler yelpazesini anlattı; ona saldıran şeytani veya insanlık dışı varlıklar ve düşünce formları; ezici büyüklükte hayırsever bir enerji varlığı ("Tanrı" olup olmadığını söylemiyor); ve diğer insanların astral bedenleri. Monroe, uyku öncesi rahat durum olan hipnagogik durumun astral seyahat için ideal bir ortam olduğunu buldu. Anahtar, uykuya dalmak yerine berraklığa tutunma yeteneğini geliştirmektir. Buna "zihin uyanık/beden uykuda" adını verdi.

Belirli bir uyku duruşunun bu duruma ulaşmasına yardımcı olduğunu buldu. Buna "döndürme" veya "soyulma" adını verdi. Sırt üstü yatar, uykuya daldığında ise kullanmadan yavaşça dönerdi.

yardım için kolları veya bacakları. 180 derece döndüğünde yukarıya doğru uçmayı ve uzağa uçmayı düşünürdü.

Monroe, astral ikiziyle katı nesnelerin içinden geçebildiğini ve düşündüğü her yere anında gidebildiğini keşfetti. Başlangıçta kontrolü elinde tutma alıştırmaları yaparken fiziksel bedenine yakın durmaya çalıştı. Zamanla daha da uzaklara gitti. Bulduğu gerçeklik düzeylerini belirledi:

- Yerel ayar I, fiziksel dünyadaki burada ve şimdi dünya düzlemi, insanlar ve yerlerdir.
- Yerel II, rüyaların gerçekleştiği, cennet ve cehennem kavramlarını içeren sonsuz astral düzlemdir. Bu seviyedeki yerlerin çoğunun tanıdık geldiğini, çünkü bunların yaratımları olduğunu söyledi.

Paylaşılan Hayaller

D Rüyalarınızın özel olduğunu mu düşünüyorsunuz? Dilediğiniz kadar değil!

Rüyaların örtüştüğüne dair kanıtlar eski çağlardan beri mevcuttur. İki Öya da daha fazla kişi aynı rüyayı kendiliğinden ya da özgür niyetle Dpaylaşabilir.

Bugün paylaşılan rüyalar olgusuna denir**karşılıklı rüya görme**. SARAştırmalar, rüyaların yaklaşık üçte birinin bir şekilde paylaşıldığını figösteriyor. Bu rakam daha da yüksek olabilir. Çoğu insan rüyaları hakkında Skonuşmaz, ya da birinin biriyle aynı alanı paylaşıp paylaşmadığını Döğrenmenin çok az yolu vardır.

Eşler, romantik sanatçılar, aile üyeleri ve yakın arkadaşlar gibi, hareketssel olarak birbirine bağlı ve birbirine yakın yaşayan kişiler arasında karşılıklı Prüyaların gerçekleşmesi daha olasıdır. Daha az olası olsa da, aşçılar, sıradan wtanıdıklar ve hatta yabancılar arasında bile meydana gelebilirler.

Paylaşılan rüyalar çeşitli derecelerde gerçekleşir.

bilinç ve sayısız ruh tarafından haritalandı ve ziyaret edildi. Burada ölülerin yanı sıra insan olmayan varlıklar da var.

- Locale III, zaman ve uzayı aşar ve uzay-zaman sürekliliğindeki bir deliğin diğer tarafında yer alan paralel bir evren gibi görünür. Monroe'ya göre henüz tanımlayamadığımız, kavrayış yeteneğimizin ötesinde yüksek alemler vardır.

1975 yılında Monroe, Monroe Enstitüsü eğitim sistemlerinde kullanılan, beynin sağ ve sol yarıkürelerini dengeleyen Hemi-Sync (hemisferik senkronizasyon için) adı verilen bir ses dalgası sisteminin patentini aldı.

Bu ünlü gece uçucularının tümü, fiziksel dünyanın ötesinde bir yere seyahat ettiklerini hissettiler. Tam olarak nereye gittiler?

1❖ *Karşılıklı tanıma.* Rüya eylemi benzer olmasa da, iki veya daha fazla rüya gören birbirini rüyalarında görür ve tanır.

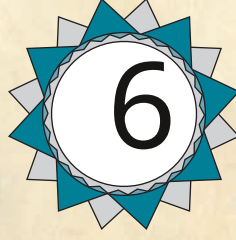
2❖ *Karşılıklı rüya unsurları.* Paylaşılan rüyalarda nesneler, ortamlar, eylemler, diyaloglar ve diğer ayrıntılar aynı veya benzerdir.

3❖ *Paylaşılan olay örgüsü, farklı karakterler.* Rüya olay örgüsü ve aksiyon bakımından benzerdir ancak diğer rüya görenleri içermesi şart değildir.

4❖ *Berraklık ve beden dışı deneyim.* Rüya görenler, bilinçli durumlarda birbirlerini deneyimlerler veya rüyalarda birlikte OBE'leri başlatırlar.

5❖ *Önsezi.* Rüya görenler gelecekte aynı olayı görürler.

Linda Lane Magallon'un da aralarında bulunduğu bazı araştırmacılar *Karşılıklı Rüya Görmek*(1997), karşılıklı rüya görmenin insanların birbirleriyle evrensel bir şekilde nasıl bağlantılı olduğunu ortaya çıkarabileceğini düşünüyor. Bir kişinin ortak rüyalar görüp görmediğini keşfetmenin en iyi yollarından biri, rüyalarını düzenli olarak ailesi ve arkadaşlarıyla karşılaştırmak veya bir rüya grubuna katılmaktır.



Astral dünya

W İnsanlar rüya gördüklerinde buraya mı giderler? Tek bir varış noktası mı var, yoksa birçok varış noktası mı? Eskiler, rüya görmenin, zaman ve mekan kurallarının farklı olduğu başka bir yere gerçek anlamda seyahat etmeyi içerdiğine inanıyordu. Birçok modern bilim insanı rüya görmenin hiçbir seyahat içermediğine inanıyor. Aksine, rüya görüntüleri bilinçaltından gelen filmler gibi sunulur. Öte yandan, rüya görenlerin çoğu rüya gördüklerinde kesinlikle bedenlerinin dışında olduklarını hissederler. Uyanıklık bilinci sırasında, özellikle meditasyon sırasında, beden dışı deneyimler de meydana gelebilir. İnsanlar rüyada ya da uyanırken, gerçekte görmeden bedeninin dışına çıkmış hissine kapılabilir ya da uyuyan kendi bedenini görebilirler.

Rüya araştırmacıları OBE rüyalarını bilinçli rüyalarından ayırıyor. Stephen LaBerge'nin çalışmaları, bilinçli rüyaların yaklaşık yüzde 9'unun aynı zamanda BDD rüyaları olduğunu göstermiştir. Çoğu rüya gören için bu ikisi arasında bir çizgi çekmek genellikle zordur: BDD rüyaları berraktır ve berrak rüyalar BDD'leri içerir. Bedenin dışında olma hissi bazı bilinçli rüyalarda diğerlerine göre daha belirgin olabilir. Örneğin, rüyayı gören kişi bedeninden ayrılıp tekrar girdiğinin özellikle farkında olabilir. Diğer durumlarda, rüya gören kişi bilinçli rüya gördüğünün farkına varırken aynı zamanda vücudunun dışında olduğunu da biliyor olabilir.

Sık sık beden dışında seyahat eden Oliver Fox, kendi bedenini nadiren gördüğünü, ancak çoğu zaman uyuyan bedenini gördüğünü bildirdi.

karısı. Hem Fox hem de Sylvan Muldoon, vücut dışı projeksiyonların kişiye göre değiştiği sonucuna vardı.

Rüyada seyahat etmek, uyurken uzak yerleri ziyaret etmektir. Yerler yeryüzünde veya başka alemlerde olabilir. Rüya yolculuğu, uçuş hissi ve değişen derecelerde berraklık ile işaretlenebilir.

Astral düzlemi

Eğer seyahat rüya görmeyi içeriyorsa astral düzlemde gerçekleşebilir. Antik çağlardan beri burası başka dünyaya ait bir yer olarak tanımlandı, ancak mutlaka "astral düzlem" olarak adlandırılması gerekmiyor. İnsanlar orayı hayal etmeden, spontane ve bilinçli OBE'lerle ziyaret ettiler.

Açıklamalara göre astral düzlem, fiziksel dünyanın yanında yer alan ancak görünmeyen bir varoluş düzeyidir. Astral düzlemin kendine ait doğal bir manzarası yoktur. Beyazdır, biçimsizdir ve çok akıcıdır. Astral planda fiziksel dünyadaki her şeyin kopyaları vardır. Rüyalarımızda figür olarak görünen kopyalarımızla ve diğer varlıklarla doludur. Astral formlar kopya olmasına rağmen hayaletler gibi gölgeli görünüyorlar. Astral düzlemde hiçbir şey tamamen katı değildir.

Astral beden

Astral düzleme ve ötesindeki alemlere yolculuk, adı verilen bir araçla yapılır.**astral beden**, fiziksel bedenin tam bir kopyası. Astral beden farklı isimlerle anılmıştır. Sylvan Muldoon astral bedeni "ruh bedeni" olarak adlandırdı. Beden dışı yolculuklarıyla ünlü olan Robert A. Monroe, astral bedeni "ikinci beden" olarak adlandırdı. Kendi ikinci bedeni, fiziksel olanı kopyalayan parlak, ışıltılı bir taslak olarak ortaya çıktı. Dokunmayı algılayabiliyordu ve onun düşüncesine göre hareket ediyordu. Astral beden, fiziksel gerçeklikteki duvarlar, tavanlar, dağlar vb. gibi katı nesnelerin içinden geçer. Elementlerden etkilenmez.¹



Şekil 6.1 *Astral beden, astral seyahat sırasında fiziksel bedeni terk eder.*
(O. Burriel/Fotoğraf Araştırmacıları, Inc.)

Astral beden fiziksel bedene bağlı kalır.**astral kordon**sonsuz uzunlukta elastik bir göbek kordonuna benzeyen gümüş bir kordon. İki bedeni başlarda birleştirir: fiziksel formun alını ve astral formun kafatasının arkası. Astral kordon, "bir ışık bobini", "parlak bir bahçe hortumu", "güçlü bir ışık ışını", "yanan bir kordon" ve "ışık kuyruğu" gibi terimlerle tanımlanmıştır.

Astral kordona yapılan atıflar Mısırlıların, Hintlilerin, Çinlilerin ve Yunanistan'ın eski yazılarında görülmektedir. Vaiz 12:6-7'de şöyle bahsediliyor: "Gümüş kordon kırılmadan, altın tas ezilmeden, kuyunun yanındaki testi parçalanmadan ve sarnıçtaki çark ezilmeden O'nu anın; o zaman toprak eski haline dönecek ve ruh da onu veren Tanrı'ya dönecektir." Ayetlerde hayat sona ermeden önce manevi konulara önem verilmesinden bahsedilmektedir.

Kordon, astral bedeninin evrende herhangi bir yere gitmesine izin verir. Astral beden fiziksel bedene ne kadar yakınsa kordon da o kadar kalın olur. Ezoterik geleneğe göre astral kordon, astral bedeninin fiziksel bedene yeniden katılmasını sağlar. Bir kişi öldüğünde kordonu kesilir.

Muldoon, nefesin astral kordon aracılığıyla astralden fiziksele doğru ilerlediğini gözlemledi. "Astralde nefes alırsınız ve kalbiniz Astralde atar. . . . Fiziksel kalbiniz atıyor çünkü onun içinde Astral kalp atıyor" dedi. "Astral'da alınan her nefesin 'kordon' üzerinde titreştiği görülebilir ve vücut tarafından aynı nefesin alınmasına neden olur."

Astral seyahate çıkan pek çok kişi, ister rüyalarda ister spontane deneyimlerde olsun, astral kordonu görebildiğini söyler.

AstrAL SEYAHAT

Astral seyahat, astral bedende uzak yerlere bir anda yolculuk yapabilme yeteneğidir. Yerler; dünyadaki, astral düzlemdeki ve ötesindeki diğer alemlerdeki yerleri içerir. Astral seyahate bazen "astral projeksiyon" da denir.

Fiziksel bedeninin ayrılmasından önce genellikle güçlü, yüksek frekanslı titreşimler gelir. Ayrılmadan önce insanlar vücutlarında elektriksel hisler hissederler veya yüksek uğultu, kükreme veya çınlama sesleri duyarlar. Bu duyular bilinçli rüyalarda ortaya çıkabilir ve rüyanın bir parçası haline gelebilir.

Bireyler bedenlerini başlarından veya solar pleksustan geçerek veya yükselip uçarak uzaklaşırlar. Fiziksel beden uyuyor veya koma benzeri bir durumda görünüyor. Bilinç astral kordon aracılığıyla bedene bağlı kalır. Yeniden giriş, kafadan veya solar pleksustan geri dönmek veya tekrar bedene erimek suretiyle gerçekleştirilir.

Antik edebiyatta başka diyarlara seyahat etmenin pek çok tanımı vardır. Eski Mısırlılar şöyle tanımladılar: *baveya* uyku sırasında ve ölümden sonra bedeninin dışında tezahür eden ruh benzeri öz. Genellikle insan başlı bir kuş olarak tasvir edilmiştir. *ka* yaşamsal özdü, her bireyin parçası olan ve dışarıya yansıtılabilen kolektif bir enerjydi.

Yedinci yüzyıl civarındaM.Ö.,Yunanlılar, uyku sırasında beden dışı yolculuk şeklinde Doğu'ya özgü bir konsepti benimsediler. Bu kavram Orfizm adı verilen Yunan dini hareketi tarafından da benimsenmiştir.

Astral Okula Gitmek



Okula gitmeyle ilgili sıradan hayaller yaygındır, ancak bazen sınıf veya eğitim kurumu bu dünyadan değilmiş gibi görünür. Herhangi bir rüya Mgören, bir sınıfa veya ruhsal eğitime katılmak için astral düzleme seyahat S ettiğini hisseder.

Michael Talbot, yazarı*Holografik EvrenVeEenkarnasyon El Kitabı*, e sık sık astral okul rüyaları görüyordum. Şu açıklamayı yaptı: D

Lise ve üniversite yıllarım boyunca, çok yüce ve dünyevi bir yerde, tuhaf derecede güzel bir üniversitede manevi konulardaki derslere katıldığımı dair canlı ve sık rüyalar gördüm. Bunlar okula gitmeyle ilgili kaygı rüyaları değil, insan enerji alanı ve reenkarnasyon üzerine derslere ağırlıksız bir şekilde süzüldüğüm inanılmaz derecede hoş uçma rüyalarıydı. Bu rüyalar sırasında bazen bu hayatta tanıdığım ama ölen insanlarla, hatta kendilerini yeniden doğmak üzere olan ruhlar olarak tanımlayan insanlarla karşılaştım. İlginç bir şekilde, bu rüyaları gören, genellikle normalin üzerinde psişik yeteneğe sahip olan birkaç kişiyle daha tanıştım. Birincisi, yetenekli bir Teksaslı kahin. . . Bu deneyim karşısında o kadar şaşkına dönmüştü ki şaşkın annesine sık sık neden okula gitmek zorunda olduğunu soruyordu.*iki kere*Bir kez gündüz diğer çocuklarla birlikte, bir kez de gece kendisi uyurken.²

İnsanların dünyevi bir sınıfta alamadıkları eğitimi rüyalarda Calmaları mümkün müdür? Bu deneyimlere sahip olan - Phayalperestlerin kendileri karar vermeleri gerekir.

Ben 6 Rüyalar ve astral seyahat

Bu, Pisagor ve Platon da dahil olmak üzere Yunanistan'ın sonraki büyük düşünürlerinin çoğunu etkiledi.

Orfik düşüncenin gidişatını takip eden Platon, rüyaları "ara durum" olarak adlandırdı; bu, insan ruhunun uyku sırasında başka türlü erişilemez olan tanrılar ve yarı tanrılarla buluşmak için gittiği gerçek bir yerd. Rüyaların duyu ve deneyimin yanı sıra dünyayı tanımanın başka bir yolu olduğunu söyledi; insanlar uykularında ilahi olanın "ilham edilmiş sözünü" alabilirler. Sokrates, Pliny ve Plotinus astral yolculuğa benzeyen deneyimlerin tanımlarını verdiler; Plotinus birçok kez "bedenden çıkıp kendime doğru çekildiğimi" yazmıştı. Plutarch, 79'da Aridanaeus'un başına gelen bir astral projeksiyonu anlattı.ce.

Azizler ve mistikler, genellikle ilahi figürlerle konuşmak için göklere yapılan astral seyahat deneyimlerini kaydettiler. Doğru mistik geleneklerinde astral seyahatte ustalaşmaya yönelik teknikler yogalarda (spiritüel ve felsefi disiplinler) öğretilir.

Hayalperestler ne yapar?

AstrAL SEYAHAT SIRASINDA

Bazen astral seyahat rüyaları eğlence amaçlı maceralar gibi görünür: Uçma ve dünyadaki ve "başka bir yerdeki" yerleri ziyaret etme hissi vardır. Hayalperestler, kapılar ve mobilyalar gibi katı nesnelerin içinden geçmeyi, havaya yükselmeyi, uçmayı ve hareket eden nesneleri kullanmayı denerler.

Bazen rüyayı görenler, gizli kalabilen daha yüksek manevi güçler tarafından belirli görevleri yerine getirmek üzere çağrıldıklarını hissederler. Monroe bazen kendisini başka bir yere çeken bir sinyal ya da enerji tarafından çağrıldığını ya da çekildiğini, orada yardıma ihtiyacı olan başka birini bulduğunu söyledi. Örneğin, astral düzleme gelmiş ancak öldüklerinin farkında olmayan, yeni ölen ruhlarla tanıştı. Fiziksel yaşamdan çıkışları ve öbür dünyaya yönlendirilmeleri konusunda nazikçe bilgilendirilmeleri gerekiyordu.



Rüyaların psişik tarafı

Ö 2001 yılının Ağustos ayının bir geces, Iowa'da bir adam korkunç bir kabus görür. Rüyasında bir uçağın yüksek bir binaya çarptığını ve birçok insanın öldüğünü görüyor. Rüya o kadar canlı ve gerçekçi ki gerçek bir olaymış gibi görünüyor. Ertesi sabah, rüyasının gerçekleşmesini bekleyerek haber manşetlerini araştırıyor. Böyle bir trajedi yaşanmadığı ve bunun "sadece bir rüya" olduğu için rahatladı.

Ancak bu rüya gerçek hayatta gerçekleşir; ancak 11 Eylül 2001'de teröristler iki jumbo yolcu jetini New York City'deki Dünya Ticaret Merkezi kulelerine çarpıncaya kadar bu gerçekleşmez. Binalar çöküyor ve binlerce insan ölüyor.

Iowa'daki adam felaketin ön izlemesini psişik bir rüyada gördü. Pek çok arkadaşı vardı; pek çok kişi ise 11 Eylül'le ilgili canlı ayrıntıları önceden hayal ediyordu. Rüyalarında Dünya Ticaret Merkezi'ni, Pentagon'a çarpan uçağı ve Pensilvanya'nın Shanksville yakınlarına düşen uçağı gördüler. Rüyalar daha sonra yaşanan sahnelerle doluydu: Binalara çarpan uçaklar, yere düşen uçaklar, çöken yüksek binalar, binalardan çıkan alevler, gri küle bulanmış koşan insanlar, panik, toplu ölüm ve savaş duyguları. Bu kabus gibi rüyalar o kadar gerçekçiydi ki birçok kişi korku ve ter içinde bu rüyalardan uyandı.

11 Eylül'den sonraki haftalarda bildirilen bazı rüyaların örnekleri şunlardı:

Ben oRüyalar ve astral seyahat

Rüyamda kaos ve yıkımın patlak verdiğini gördüm. Dünyanın sonu gibi görünüyordu. Her şeyin üzerinde nükleer bir kış gibi gri bir film vardı. İnsanlar her tarafa koşuyordu.

Yüksek bir binanın yandığı bir şehirdeydim. İnsanlar pencerelerde çığlık atıyordu ve bazıları atlıyordu.

Bir uçak gökten bir şehre düştü. Sanki yukarıdan ve uzaktan izliyordum. Bir sürü insanın öldüğünü biliyordum. Kendimi berbat hissettim.

Diğer rüya görenler, yakında "korkunç bir şeyin" olacağına dair belli belirsiz bir korku hissettikleri rüyalar bildirdiler.

Bu rüyalar 11 Eylül terörist saldırılarının unsurlarını yakalasa da, rüyayı görenlerin çok azı gelecekteki belirli bir olayın ön izlemesini yaptıklarını biliyordu. Yüksek bir binanın çökmekte olduğu rüyası, teröristlerin 11 Eylül 2001 sabahı uçaklarla Dünya Ticaret Merkezi'ne saldıracakları yönündeki bağlantıyı tetiklemezdi. Rüyalar kabus gibi, rahatsız edici ve sıra dışı görünüyordu. "Normal rüya görmek." Rüyayı görenler ancak olaylar gerçekleştikten sonra rüyayı koşullarla eşleştirebildiler.

ön biliş rüyaları

Gelecek olayların önizlemesini gösteren bir rüya**önsezive**ya geleceği doğrudan bilmek.**Önbilişsel rüya**Antik çağlardan beri rapor edilmektedir. Bunlar en yaygın psişik rüyalarıdır. Tek başına ön tanıma, uyanık saatlerde görülen vizyonlar da dahil olmak üzere çeşitli şekillerde gerçekleşebilir. Parapsikologların araştırmalarına göre, önsezilerin çoğu (yüzde 60 ila 70) rüyalarda meydana geliyor.ıRüyalar, gelecekteki olayların bilgisi gibi psişik veya psişik bilgiler için etkili taşıyıcılar gibi görünüyor. Kimse bunun nedenini kesin olarak bilmiyor. Olası bir açıklama, insanlar uyurken zihinlerinin doğrusal zamanın dışında bilgiye erişebilmesidir.

Çalışmalar aynı zamanda ön bilişli rüyaların çoğunun gerçek olaydan sonraki 24 ila 48 saat içinde gerçekleştiğini göstermiştir. Ancak olayları aylar öncesinden hayal etmek mümkündür.

Neden bazı insanların önsezili rüyalar gördüğünü, diğerlerinin ise görmediğini kimse bilmiyor. Önbilişsel rüyalar, kişinin psişik yeteneğine veya olayla olan kişisel ilişkisine bağlı değildir. Önbilişsel rüyaların çoğu bireyin ailesi ve arkadaşlarının başına gelecek olaylarla ilgiliyken, bazıları büyük ölçekli felaketler gibi çok sayıda insanı duygusal olarak şok eden büyük olaylarla ilgilidir. Şok edici olaylarla ilgili önbilişsel rüyaların ünlü örnekleri arasında önemli kişilerin suikastları yer alır.

Roma İmparatoru Julius Caesar'ın eşi Calpurnia, rüyasında Romalı senatörlerin kocasının heykeline bıçak sapladığını ve heykelden kan aktığını görmüştür. Birkaç senatörün gerçekten de kocasını öldürmeyi planladığını bilmiyordu. Yine de Calpurnia kocasının o gün halka açık Forumda öldürüleceğinden emin olduğunu anladı. Sezar şüpheciydi ve senatör Decius'a Calpurnia'nın rüyasını anlattı. Decius komploculardan biriydi. Sezar'a bu rüyanın Roma'nın gelecekteki zaferleri hakkında olumlu bir alamet olduğunu söyledi. Sezar o gün planladığı gibi Forum'a gitti ve düşmanları tarafından bıçaklanarak öldürüldü.

Nisan 1865 civarında Başkan Abraham Lincoln, kendi ölümünü öngören ürkütücü bir rüya gördü. O yazdı:

Yaklaşık on gün önce çok geç emekli oldum. Cepheden gelecek önemli mesajları bekliyordum. Yorgun olduğum için uykuya daldığımda uzun süre yataкта kalamazdım. Çok geçmeden rüya görmeye başladım. Üzerimde ölüme benzer bir sessizlik var gibiydi. Sonra sanki birkaç kişi ağlıyormuş gibi hafif hıçkırıklar duydum. Yatağımdan kalkıp aşağıya indiğimi sanıyordum. Orada sessizlik aynı acınası hıçkırıklarla bozuldu ama yas tutanlar görünmüyordu. Odadan odaya gittim; Görünürde yaşayan hiçbir insan yoktu, ama aynı kederli sıkıntı sesleri karşılandı

Ben 2Rüyalar ve astral seyahat

geçerken ben. Bütün odalarda ışık gördüm; her nesne bana tanıdık geliyordu; ama sanki kalpleri kırılacakmış gibi acı çeken bunca insan neredeydi? Şaşkındım ve paniğe kapılmıştım. Bütün bunların anlamı ne olabilir? Bu kadar gizemli ve şok edici bu durumun nedenini bulmaya kararlı olarak, girdiğim Doğu Odası'na ulaşana kadar yoluma devam ettim. Orada mide bulandırıcı bir sürprizle karşılaştım. Önümde cenaze elbiselerine sarılı bir cesedin durduğu bir katafalk vardı. Çevresinde muhafız görevi yapan askerler konuşlanmıştı; ve yüzü örtülü cesede kederli bir şekilde bakan bir insan kalabalığı vardı, diğerleri acınası bir şekilde ağlıyordu. "Beyaz Saray'da kim öldü?" Askerlerden birine "Başkan" dedim, cevabı şu oldu; "Bir suikastçı tarafından öldürüldü." Daha sonra kalabalıktan büyük bir acı sesi yükseldi. beni rüyamdan uyandıran olay. O gece daha fazla uyumadım; ve her ne kadar bu sadece bir rüya olsa da, o zamandan beri tuhaf bir şekilde bundan rahatsız oluyorum.

14 Nisan'da Lincoln, Ford Tiyatrosu'nda John Wilkes Booth tarafından vurularak öldürüldü. Cenazesi tıpkı rüyasında gördüğü gibi Beyaz Saray'ın Doğu Odası'nda cenaze töreni için yatırıldı.

28 Haziran 1914'te Avusturya Arşidükü Franz Ferdinand ve karısının öldürülmesi, Birinci Dünya Savaşı'nı başlatan siyasi gerilimleri ateşledi. Öldürülmelerinden önceki gece, arşidükün eski öğretmeni, Grosswardein, Macaristan'lı Piskopos Joseph Lanyi rüyasında şunları gördü: suikast neredeyse aynen gerçekleştiği gibi. Çift, konvoydaki üstü açık bir arabaya binerken vuruldu. Lanyi rüyasının bir taslağını çizdi. Taslak, olay yerinde çekilen ve gazetelerde yayınlanan bir fotoğrafla eşleşiyordu.

Suikastların yanı sıra, uçak kazaları, tren kazaları, yangınlar, doğal afetler, otoyol kazaları ve diğer felaketler öncesinde de önceden bilinen rüyalar rapor edilmiştir. Çoğu durumda olaylar yine de gerçekleşir. Ancak bazen önbilişsel rüyalar da olabilir.

geminin batması durumunda olduğu gibi bireylerin bir felaketten kaçınmasına yardımcı oldu. *Titanik* 1912 yılında ilk yolculuğuna çıktı.

Batmaz olduğu iddia edilen gemi 10 Nisan'da İngiltere'den yola çıkmadan iki hafta önce, gemiye çıkmayı planlayan insanlar geminin "sonunun geldiğine" dair uyarı rüyaları ya da kötü hisler görüyorlardı.² Aralarında Amerikalı finansör J. Pierpont Morgan'ın da bulunduğu bu kişilerden bazıları planlarını iptal etti. İş nedeniyle seyahatini resmi olarak iptal etti. Ancak Morgan, geminin finansörüydü ve ilk yolculuğunda orada bulunma konusunda hevesliydi. Rüya görüp görmediği veya rüyayla birlikte olumsuz duygular yaşayıp yaşamadığı bilinmiyor. Gemi tam yolcu yükü olmadan yola çıktı; bu, süper yolcu gemisine verilen ön tanıtım göz önüne alındığında alışılmadık bir durumdu. 12 Nisan'da gemi bir buzdağına çarpıp battı ve gemideki 2.207 kişiden 1.502'si öldü. Benzer şekilde, *İrlanda İmparatoriçesi* 1914'te Lawrence Nehri'nde batan geminin birinci sınıf kabinlerinin üçte ikisi boş, ikinci sınıf kabinlerinin ise yarısı boştu.

İnsanları bu belirli yolculuklardan uzak tutan şey neydi? İnsanlar rüyalar aracılığıyla psişik uyarılara dikkat etmiş olabilirler. **önseziler.** Araştırmacıların kökenlerini tam olarak belirlemek zordur çünkü rüyalardaki kötü duygular, uyanık durumdaki bilinçteki kötü duygularla birleşebilir. Çoğu şey bireyin rüyalara ne kadar dikkat ettiğine bağlıdır. Rüya sezgisini uyanıklık sezgisinden ayırmak hiçbir zaman mümkün olmayabilir.

1960'larda araştırmacı WE Cox, 1950-1955 yılları arasında kaza geçiren Amerikan trenlerindeki demiryolu yolcu yüklerini inceledi. Kaza günlerinin hepsinde olmasa da bazılarında ortalama yolcu sayısında kayda değer bir düşüş olduğunu buldu. Cox, felaketle karşı karşıya kalan trenlerde seyahat etmeyi planlayan birçok kişinin bilinçsizce veya alışılmadık bir nedenden ötürü planlarını değiştirmiş veya geç kalarak treni kaçırmış olabileceği sonucuna vardı.³ İnsanlarla neden seyahat seçimlerini yaptıkları konusunda röportaj yapamadı, ancak yolcu yükündeki açıklanamayan ve önemli düşüş, seyahati etkileyen sezgisel veya psişik duyguları akla getiriyordu. Bu rahatsız edici duyguların bazılarının rüyalarda aktarılmış olması muhtemeldir.

Ben 4Rüyalar ve astral seyahat

İnsanların geleceği ya da en azından onun bir kısmını hayal ettiklerine dair pek çok anekdotal tanıklık mevcuttur. Örneğin 1 Şubat 2003'te *Kolombiya*Uzay mekiği Florida'ya planlanan inişinden birkaç dakika sonra parçalandı ve gemideki yedi astronot öldü. Geminin sabah gökyüzünde 60 mil yükseklikte meteor benzeri parçalanması televizyonda izlenen izleyicileri şok etti. Bir kez daha birçok rüya görücü, bu trajediyle ilgili rüyalarında önsezi unsurları gördüklerini ancak 11 Eylül saldırılarında olduğu gibi hiç kimsenin resmin tamamını göremediğini fark etti. İnsanlar bir kez daha felaketi önleyecek kadar öngöründe bulunmadıkları için pişman oldular.

Belki de bir uçak felaketiyle ilgili en ünlü önbiş rüyası, 1979'da American Airlines Flight 191'in trajik kazasıdır. 25 Mayıs'ta, içinde 270 kişi bulunan bir DC-10 jumbo jet, Chicago'nun O'Hare havaalanından Los Angeles'a doğru havalandı. Kalkış sırasında devasa motorlardan biri uçaktan düştü ve ikinci motor kapandı. Uçak, bir kanadı yukarı kaldırılmış halde yana doğru radikal bir şekilde döndüğünde 500 fit havadaydı ve ardından yere düştü. Gemideki herkes öldürüldü. O zamanlar Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en kötü hava felaketi idi.

Bu kaza, diğerlerini yaklaşan felaket konusunda uyaran en az iki kişinin önsezi rüyalarında canlı ayrıntılarla önceden görüldü. Ne yazık ki kazayı önlemek için yeterli bilgi yoktu. Trajedinin ardından, 11 Eylül'den 20 yıl sonra ortaya çıkan ve bilişsel rüya görmenin amacı hakkında aynı sorular ortaya çıktı.*Kolombiya*. İnsanlar gelecekteki bir olay hakkında önceden uyarı alıyorlarsa neden gidişatı değiştirmek için yeterli bilgiyi alamıyorlar? Bir felaket veya istenmeyen bir olay önlenemiyorsa psişik rüya görmenin amacı nedir?

191 sefer sayılı uçuşun rüya görenlerinden biri, önsezili rüya görme geçmişi olan ve diğer hava felaketlerini doğru bir şekilde tahmin eden New York'lu bir kadındı. 1978'de, Eylül ayında meydana gelen bir başka ünlü felaketi önceden rüyasında görmüştü. Los Angeles'tan San Diego'ya gitmekte olan ve içinde 144 kişinin bulunduğu PSA jet uçağı inişe geçmek üzereyken özel bir uçakla çarpıştı ve yere düştü.

alevler içinde toprak. Jet uçağındaki herkes ve özel uçaktaki iki kişi öldürüldü. Rüyasında gökyüzünde Kaliforniya'ya giden bir uçak vardı; Rüya, yaklaşmakta olan bir felaket duygusuyla doluydu.

Danışman olarak radyoya birçok kez katılan kadın, ertesi sabah Arkansas Pine Bluff'ta yayındayken rüyasını anlattı. Üç saat sonra felaket haberi geldi. Bu bugüne kadarki en kötü hava felaketi idi, ancak yerini 1979 American Airlines Flight 191 kazası alacaktı.

Beş aydan kısa bir süre sonra, bu sefer Orta Batı'da başka bir havayolu felaketinin hayalini kurmaya başladı. Hala haftalar ya da aylar olduğunu hissediyordu ama bunun olacağından emindi. 12 Mart'ta Tulsa, Oklahoma'daki bir radyo programında tahminde bulundu. Yayındayken gösteri sunucusuna havayollarının adını verdi. American Airlines'tı ve uçak Kaliforniya'ya gidecekti.

Kadın rüyasında yine yaklaşmakta olan kazayı gördü ve 26 Nisan'da Savannah, Georgia'daki bir radyo programında ayrıntıları anlattı. Bu bir jumbo jet olacaktı. Kazaya bir aydan az bir süre kaldı. Ancak bunun tam olarak nerede gerçekleşeceğinden emin değildi.

Kazayla ilgili tekrarlayan ve rahatsız edici rüyalar onu uykuya dalma konusunda isteksiz hale getiriyordu. Hem felakete mahkum olan uçakta bir yolcu hem de kazaya seyirci olmayı hayal ediyordu. Rüyada uçak düşerken bir yolcuydu. Uçak düştükten ve herkes öldükten sonra seyirci olarak uzaklaştı. O sırada korkuyla uyandı.⁴

Bir başka önemli ön bilişsel rüya gören, Ohio'da yaşayan ve daha önce psişik rüya deneyimi olmayan bir adamdı. 16 Mayıs 1979'da, korkunç bir uçak kazası görüntüsüyle sarsılarak uyandı. Rüyasında sağa doğru çapraz ağaçlıklı bir tarlaya bakıyordu. Gökyüzüne baktı ve motorları olağandışı bir ses çıkaran büyük bir jet gördü. Hiçbir tehlike ya da yaklaşmakta olan felaket duygusu yoktu ama sonra uçak, kanatları yukarı çekilmiş halde dönmeye başladı. Sırtüstü döndü ve doğrudan yere dalarak patladı. Ses kesildiğinde uyandı.

Ben 6Rüyalar ve astral seyahat

Rüya çok korkutucuydu ve daha önce gördüğü rüyalara benzemiyordu. Bunu unutmaya çalıştı ama olayın duygusal etkisi ve görüntülerin canlılığı gün boyu aklında kaldı. Rüya ikinci kez tekrarlandı. Adam uyandığında uykusunda ağladığını fark etti. Bu sefer bir an önce harekete geçmesi gerektiği konusunda bir aciliyet duygusu hissetti. Rüya her gece tekrarlanıyordu. 22 Mayıs'ta yedinci rüyanın ardından adam Federal Havacılık İdaresi'nin (FAA) yerel ofisini aradı. Rüyasını aktardı ve uçağın, kuyruğunda büyük bir motor bulunan bir American Airlines jeti olduğunu söyledi. Bir FAA yetkilisi onunla birlikte ayrıntıları inceledi. Ancak ne yazık ki rüya bu kazanın nerede ve ne zaman gerçekleşeceğine dair hiçbir bilgi vermiyordu.

25 Mayıs'ta 10. kez rüya gördü. Farklı bir duyguyla uyandı. Bir daha asla aynı rüyayı göremeyeceğinin farkındaydı. Gün boyunca o kadar üzgündü ve dikkati dağılmıştı ki işten saat 4'te erken ayrıldı.öğleden sonra,lanetli uçağın Chicago'da havalandığı sırada (saat 3'tü)öğleden sonra).Felaket rüyasında gördüğü gibi gerçekleşti. Kendisi bir motorun düştüğünü görmemiş ya da bilmiyordu ama görgü tanıkları, yere dalmadan önce kanadı yukarı dönük olan uçağın dramatik fotoğraflarını çekti.

Adam haberi duyduğunda uçak kazasının onun hayali olduğunu anladı. Anlaşılır bir şekilde kazayı önleyemediği için kendisini suçladı. Biraz daha bilgi edinseydi bunu durdurabileceğini merak etti. Tüm dünyada bunu önceden görebilecek tek kişi olarak seçildiğini düşünüyordu. Çok sonra, eğer kendisi veya bir başkası doğru bilgiyi önizleyebilseydi, kazanın önlenebileceğini düşünüyordu.⁵

Henüz hiç kimse, topluma yararlı kılmak için bilişsel rüya görmenin doğruluğunun nasıl artırılacağını bilmiyor. İnsanların rastgele gerçekleşmesini beklemek yerine, talep üzerine önbilişsel rüyalar üretebilmeleri de ideal olacaktır.



Şekil 7.1 25 Mayıs 1979'da American Airlines Flight 191 uçağının kalkıştan hemen sonra düştüğü binadan dumanlar yükseliyor. Bir adam, kazayı önceden bildiren toplam 10 farklı rüya gördüğünü iddia etti.(AP Fotoğrafı)

telepati rüyaları

İkinci en yaygın psişik rüya şunları içerir:**telepati**, düşüncelerin bir kişiden diğerine aktarılması. Eski insanlar

Ben Rüyalar ve astral seyahat

bunun mümkün olduğuna inandı ve hedeflenen alıcılara mesajlar ve tüm rüyaları göndermek için rüya telepatisini kullandı.

Sigmund Freud "uykunun telepati için uygun koşullar yarattığını" gözlemledi ve hastalarla yaptığı klinik psikiyatrik çalışmalarında sıklıkla rüya telepatisinden bahsetti.

telepatik rüyaon dokuzuncu yüzyılın sonlarından beri psişik araştırmacıların ve parapsikologların ilgisini çekmektedir. Londra'daki Psişik Araştırma Derneği'nin (SPR) kurucuları, spontane paranormal deneyimler üzerine yaptıkları çalışmada 149 rüya telepati vakası topladılar. *Yaşayan Hayaller*(1886). Rüyalardaki telepati vakalarının yarısından fazlası ölüm, kriz veya sıkıntıyla ilgiliydi.

Kontrollü bir deneyde telepatik rüyalar uyandırmaya yönelik bilinen ilk çaba, 1800'lerin sonlarında İtalyan bir medyum tarafından gerçekleştirildi.

Öngörülü Rüyalar Felaketleri Önleyebilir mi?

BEN

Eğer insanlar geleceği hayal edebiliyorsa, yaklaşan felaketlerle ilgili rüyalar bu olayların gerçekleşmesini engellemek için kullanılabilir mi?

SMantıklı gibi görünse de gerçekte psişik rüyalar çok güvenilmezdir.

21 Ekim 1966'da, Galler'in Aberfan kentinde kömür madeni Aatıklarından oluşan toprak kayması dağdan aşağı yuvarlandı ve bir 1okulu yerle bir ederek 28 yetişkin ve 16 çocuğun ölümüne neden oldu. Pİki hafta öncesine kadar 200 kişi felaketle ilgili rüyalar, vizyonlar ve Huzursuzluklar da dahil olmak üzere çeşitli deneyimler yaşadı. Felaketten Gönceki gece genç bir kız özellikle tüyler ürpertici bir önsezi rüyası gördü. SŞabah annesine rüyasında herkesin okula gittiğini gördüğünü ama okul Bolmadığını çünkü "her yere siyah bir şey çöktüğünü" söyledi. Ayrıca Mdiğer arkadaşına ölmekten korkmadığını çünkü tanıdığı iki çocukla Sbirlikte olacağını söyledi. Ne yazık ki o gün kız ve adını verdiği iki çocuk böldürüldü.

araştırmacı, GB Ermacora. Kontrol ruhunun medyumun dört yaşındaki kuzenine telepatik rüyalar gönderdiği iddia edilen bir medyum kullandı.

Tüm psişik rüya türleri arasında telepatinin laboratuvarında çalışılması en kolay olanı olduğu kanıtlanmıştır.

Telepatik rüya çalışmaları modern zamanlarda, bazıları SPR ve Amerikan Psişik Araştırma Derneği ve diğerleri tarafından yürütülmüştür. Telepati vakalarının tahminen yüzde 25'i rüyalardan oluşuyor.

En ünlü rüya telepatisi araştırması 1960'larda araştırmacılar Montague Ullman ve Stanley Krippner tarafından Brooklyn, New York'taki Maimonides Tıp Merkezi'nin artık kullanılmayan Rüya Laboratuvarı'nda yürütüldü. Araştırmaları şu şekilde yapıldı. Gönüllü denekler REM uykusu aşamalarındayken, başka bir kişi

Felaket, 1967'de İngiliz Önsezi Bürosu'nun kurulmasına yol açtı. Büronun amacı, diğer felaketleri önlemek amacıyla önceden biliş uyarılarını toplamak ve taramaktır. 1968'de aynı amaçla New York'ta Merkezi Önsezi Bürosu kuruldu. Her iki büro da 1980'lerde başarısız oldu ve kapandı. Başarısız oldular çünkü, olayın ne zaman ve nerede gerçekleşeceğine dair hiçbir ayrıntı sağlamayan 11 Eylül rüyalarında da görüldüğü gibi, önbilişsel bilgiler asla yeterince kesin değildi. Büroların aldığı ipuçlarının çoğu tamamen yanlıştı ve hiçbir zaman gerçekleşmeyen olaylarla ilgiliydi.

Bireyler, önbilişsel rüyaların sorunlardan ve hatta kaza gibi trajedilerden kaçınmalarına yardımcı olduğunu bildirmiştir. Büyük ölçekli felaketler ise başka bir konu gibi görünüyor. Belki bazılarının inandığı gibi, ne olursa olsun bu tür olayların gerçekleşmesi kaçınılmazdır. Eğer öyleyse, herhangi bir bireyin kaderi etkileme yeteneği hakkında birçok soru ortaya çıkıyor. Araştırmacılar psişik rüya görmenin doğasını daha iyi anlayana kadar bu soruların yanıtları gizli kalacak.

Ben 0Rüyalar ve astral seyahat

Oda onlara bir hedef görüntüyü telepatik olarak aktarmaya çalıştı. Daha sonra denekler uyandırıldı ve rüyalarını anlatmaları istendi. Ertesi gün onlara çeşitli olası hedefler gösterildi ve bunları rüyalarının içeriği ve duygularına göre sıralamaları istendi.

Genel olarak, rüyada görülen görüntülerin "gönderilen" hedef görüntülerle korelasyonu, şans eseri oluşabilecek sayının önemli ölçüde üzerindeydi. Bazen gönüllüler bir veya iki gün önceden doğru hedef görüntüleri hayal ederek önsezi deneyimlediler. Gönderici ile hayalperest arasındaki uyum başarıda önemli bir faktördü.

Araştırmacı Harold Sherman rüya telepatisi ve telepatik telkinle ilgili resmi olmayan deneyler yaptı. Hipnagogik aşamaya yakın rahat bir durumdayken hem izlenim gönderme hem de alma konusunda en iyi sonuçları elde ettiğini buldu. Sherman ayrıca aynı egzersizleri bilinçaltının muazzam yaratıcı gücünden yararlanmak için kullanabileceğini de keşfetti. Görmek istediği biriyle tanışmak gibi, başarmak istediği şeyi gözünde canlandırıyordu. Bilinçaltı zihin, hedefi gerçekleştirmek için gereken unsurları kendine çekecektir. Bu görselleştirmeleri başkalarının uykuda olacağından emin olduğu ve dolayısıyla telepatik görüntülerine daha açık olacağı durumlarda yapmayı denedi.

Ayrıca önerilerin başkalarını kendi istekleri dışında bir şey yapmaya zorlayamayacağını da öğrendi. Rüya telepatisinin insanları kontrol etmenin bir yolu olmadığını söyledi.

RÜYALARDA Psişik Unsurları Tanımlamak

Çoğu insan hayatında en az bir psişik rüya görür ve bazı insanlar bunları sık sık görür. Bir insan bir rüyanın ne zaman sıradan, ne zaman psişik olduğunu nasıl bilebilir? Araba kazaları ve uçak kazalarıyla ilgili çok az rüya psişiktir. Aksine, rüyayı görene kişisel mesajlar vermek için bu sembolleri kullanan sıradan rüyalardır.

Sık sık psişik rüya gören insanlar, zamanla her rüya gören için farklı olabilen sinyalleri tanımayı öğrenirler. Örneğin, pek çok psişik rüya son derece "gerçek" görünür ve

rüya gibi. Rühayı gören kişi yoğun duygulara, özellikle de rüya bir felaketin önsezisiyse kötü duygulara sahip olabilir. Bir rüyada, bir rüyayı gören için "psişik" diyen, ancak bir başkası için mutlaka "psişik" diyen belirli semboller olabilir.

Rüya çalışması, psişik olanlar da dahil olmak üzere rüyaların yorumlanması kesin bir bilim değildir. Sonuçta, kişinin rüyaları daha geniş bir şekilde anlaması için, rüyaları kaydetmeye ve yorumlamaya zaman ayırması gerekir. Bu konu 9. Bölümde tartışılmaktadır.



İyileştiren rüyalar

BEN Antik Yunan'da kronik hastalığı olan bir adam hayatının en önemli yolculuğuna çıkıyor. Agares'e, bilinen dünyanın en büyük şifa tapınaklarından biri olan Epidauros'a hac ziyareti yapma izni verildi. Aslında bu bir rüya şifa tapınağıdır, çünkü Agares oradayken şifasını rüyada görmeye çalışacaktır. Hiçbir dünyevi doktor ona yardım edemedi. Bu onun son umudu.

Agares, rüya şifası arayan bir grup hacıdan biridir. Tapınağa para, yiyecek ve hayvan sunuları götürürler. Epidauros'a hayran kalırlar. Çok sayıda binadan oluşan küçük bir şehir gibidir. Rüya rahipleri için evler, hacılar için yatakhaneler, hamamlar ve konferanslar ve eğlence için büyük bir açık hava amfityatrosu var. Hacılara, minderlerin üzerinde uyuyabilecekleri ve rüya görecekleri küçük hücreleri gösteriliyor.

Agares, banyo yapmayı ve temiz giysiler giymeyi içeren bir arınma ritüelinin ardından bir rüya rahibiyle buluşur ve hastalığını anlatır. Rahip düşünceli bir şekilde dinler ve sonra ona rüya görmesi talimatını verir. Agares bir kandil yakacak ve şifa tanrısı Asklepios'tan rüyasında kendisine gelip onu iyileştirmesini isteyen dualar okuyacaktır.

Günün ve akşamın geri kalanı ibadetle geçiyor. Emekli olmadan önce Agares'e derin uyumasına yardımcı olacak bitkisel bir içecek verilir. İçer, son namazını kılar ve uyur.



Şekil 8.1 Epidauros'un bir reproduksiyonu stadyumu gösteriyor(sol)ve ana tapınak(Sağ)Yunan tıp ve şifa tanrısı Askelpios'a adanmıştır. Hasta insanlar burada bir rahiple hastalıklarını tartışıyor ve geceyi kanepelerde uyuyorlardı. Ertesi sabah tapınak rahipleri sözlerini yorumlayacaklardı. tedavi için rüyalar.(SSPL/Görüntü Çalışıyor)

Rüyasında, yılanı dolanmış bir asa taşıyan, parlayan yaşlı bir adamın kendisini ziyaret ettiğini ve ona bir köpeğin eşlik ettiğini görür. Yaşlı adam ona dokunuyor ama konuşmuyor.

Ertesi sabah Agares rahiple buluşur ve rüyasını anlatır. Rahip ona tanrının dokunuşuyla şifa verildiğini söyler. Restore edilmiş olarak evine gidecek. Agares, diğer hacılara ilham vermek ve onlara umut vermek için tapınakta kalacak olan kurşun bir tabletin üzerine rahibin kazıdığı bir tanıklığı yazdırır.

Rüyalar dünya çapında binlerce yıldır şifa kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Antik dünyada rüyaların üç temel amacı vardı: geleceği tahmin etmek, tanrılara rehberlik sağlamak ve iyileşmeye yardımcı olmak. Kayıtlar her türlü rahatsızlığın ve

Kronik hastalıklardan körlüğe ve topallığa kadar pek çok rahatsızlık rüyaların yardımıyla tedavi ediliyordu.

Agares'in gerçekleştirdiği rüya görme, kuluçka adı verilen bir süreçtir. Belirli bir amacı olan bir rüya ritüel, istek ve dua yoluyla kuluçkalanır veya doğar. Şifalı rüya kuluçka sürecini üstlenmek için en iyi yer, klasik dünyaya dağılmış birçok kutsal rüya tapınağından biriydi.

Rüya şifası eski Mısır'da da uygulanıyordu. En büyük tapınak Kahire yakınlarındaki Memphis'teydi. Üçüncü Hanedan döneminde (yaklaşık 2980) yaşayan bir ölümlü olan şifa tanrısı İmhotep'e adanmıştır.M.Ö.2570'e kadarMÖ).İmhotep zamanında çok saygın bir kişiydi. O bir doktor, yetenekli bir mimar ve güneş tanrısı Ra'nın rahiplerinin astrologuydu. Ölümünden sonra İmhotep tıp tanrısı konumuna yükseltildi.

İlk binyıldaM.Ö.,Rüya kuluçkası Mısır'da yaygın bir uygulamaydı. Mısırlılardan yoğun bir şekilde ödünç alan Yunanlılar, iyileştirici güçleri Asklepios tarafından yönlendirilen rüyalara da değer veriyorlardı.

Rüya şifası erken Hristiyanlık tarafından benimsenmiş ve pagan tanrılardan ziyade meleklerle verilmiştir. Özellikle Başmelek Mikail Asklepios ve diğer tanrıların yerini almıştır. Mikail'e, Hristiyan hacılar tarafından kendi kutsal yerlerine rüya şifası verilmesi için dilekçe verildi. Bunlardan en önemlisi Konstantinopolis yakınlarındaki Eusebios'ta bulunan bir kilisedi. Rüyaların Hristiyanlıktaki önemini kaybetmesi nedeniyle bu tapınaklar yüzyıllar boyunca kapatılmıştır.

Rüyalar yüzyıllardır dünyadaki diğer kültürler tarafından şifa amacıyla kullanılmıştır. Eski Çinliler, rüyaların fiziksel sağlığın teşhisinde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını fark ettiler. Rüyaların anlaşılması, bir mistisizm ve felsefe sistemi olan ve Çin'in tek yerli dini olan Taoizm'de derinden yerleşmiştir.

Eski Çinliler rüya sözlükleri ve makaleleri, rüya günlükleri ve rüyaların resim ve gravürlerini derleyip yayınladılar. Kabuslara ve kötü rüyalara karşı büyüler çoğaldı. Rüya kuluçkası yaygın olarak uygulandı.



Şekil 8.2Bronz bir heykel, Mısır'ın şifa tanrısı İmhotep'i elinde açık bir papirüs parşömeni tutarken gösteriyor.(Getty Images)

Antik dünyadaki diğerleri gibi Çinlilerin de belirli türdeki rüyaları vermesi için ricada bulunulabilecek bir rüya tanrısı vardı. *Shihlei t'ung-pien*(Edebi İmaların Özeti), adı verilen bir rüya tanrısına atıfta bulunur. *Chih-li*, muhtemelen yabancı kaynaklardan alınmış bir isim. *Chih-li* Verimli rüya görmek için, yatmadan önce yedi kez bir mantra veya tılsım okunarak çağrılabilir.

BUGÜN İYİLEŞEN DÜŞ

Rüyalarda iyileşme bugün hala devam etmektedir. Rümayı gören kişi, bir tanrı tarafından ziyaret edilmek yerine modern bir rüya doktoru tarafından tedavi edilebilir. Görseller zamana uyum sağlamak için değişti ama amaçları aynı kaldı. Bazı iyileştirici rüyalarda insanlar bu dünyaya ait olmayan parlak bir ışıkla yıkandıklarını söylerler. Veya bir melek onları ziyaret eder ve onlara dokunur. Yine başka rüyalarda, rüyayı görenlere, doğrudan mesajlarla veya sembollerle, örneğin ameliyat veya yaralanma gibi durumlarda iyileşmenin nasıl iyileştirilebileceğini anlatan bilgiler verilir.

Tıp uzmanları rüya iyileşmesinin nasıl ve neden gerçekleştiğini bilmiyor. Eskiler rüyalar sırasında tanrıların ziyaretine inanırlardı ve bu yüzden şifayı tanrıların yaptığı onlara mantıklı geliyordu. Modern uzmanlar rüya görmenin hastanın içinde var olan doğal iyileştirme güçlerini açığa çıkarabileceğini düşünüyor.

Yine de diğerleri, şifa rüyalarının, ilahi yardımın yardımıyla içsel şifanın bir kombinasyonu olduğuna inanıyor. Anlamadığımız nedenlerden ötürü, bu güçlerin rüya uykusu sırasında uyanıklık bilincine göre daha etkili olduğu görülüyor.

Neden hasta olan herkes şifa veren bir rüya görmez? Cevabı kimse bilmiyor.

Rüya Teşhisleri

Rüyalar iyileşmeye yardımcı olmanın yanı sıra, vücutta gerçek belirtiler ortaya çıkmadan önce hastalığın habercisidir. Rüyaların teşhis gücü, rüyalara meraklı Yunanlılar da dahil olmak üzere eski insanlar tarafından biliniyordu.

Ben Rüyalar ve astral seyahat

2. yüzyılda yaşamış ünlü Yunan hekim Galen M.Ö., tıbbi uygulamasını etkileyen bir şifa rüyası gördü. 27 yaşındayken diyaframının altındaki apse nedeniyle potansiyel olarak ölümcül bir durum yaşadı. Bir şifa hayali kurmak için Asklepios'a adanmış bir rüya tapınağına gitti. Başparmağı ile işaret parmağı arasında bir atardamar açtığı ve doğal olarak durana kadar kanamasına izin verdiği iki rüya gördü. Tedavinin bu olduğunu bilerek uyandı. Enfeksiyonunu gideren bu işlemleri kendi üzerinde gerçekleştirdi ve iyileşti.

Galen, kariyeri boyunca rüyalardan elde ettiği bilgilere dayanarak hastalarına birçok ameliyat gerçekleştirdi. dedi ki

Doktor Geliyor: Astral Seyahat Walk-in'lere Hoş Geldiniz

Asklepios antik rüya dünyasının hüküm süren şifacısıydı. İnsanlar Hasta olanlar ondan rüyalarında kendilerini iyileştirmesini isterdi ya da ben onlara nasıl iyileşebileceklerini anlatırdı. Yarı tanrı, yarı ölümlü Asklepios, ben insanların rüya gibi astral dünyasında yaşadı. Onu görmek için rüya gibi bir Ayolculuk yapmak gerekiyordu. Bu, genellikle özel, تنها bir yerde ritüel ve dua Syoluyla gerçekleştirildi.

Asklepios ağır yaralandığı ve kendini iyileştirdiği için iyileşebilmişti. HRüya şifacısı, on birinci yüzyılda yaşamış olan bu isimdeki gerçek bir Bkişiye (Asklepios, Yunanca'da "sürekli nazik" anlamına gelir) ben yandırılmış olabilir.M.Ö..

Efsaneye göre Asklepios'un ölümlü annesi Coronis, kocası tanrı Apollon'a Tsadakatsizlik etmiştir. Öfkelenen Apollon, kız kardeşi Arte-'yi gönderdi. MCoronis'i okla vurarak öldürmektir. Cesedi cenaze ateşine yerleştirildi. ÖCeset yanmadan önce Apollo, Coronis'in sevgilisinin babası olduğu Abebek sklepios'u onun rahminden kaptı. Asklepios'a, kendisini dağlarda Tyetiştiren ve şifa sanatlarını öğreten at adam Chiron'u verdi.

T

Asklepios o kadar mükemmel bir şifacı oldu ki ölümleri bile diriltebilirdi. Bu ölümsüz tanrıları tehdit etti, bu yüzden Zeus onu öldürdü

sonuç olarak pek çok hayat kurtarmıştı. Kendi deneyimi onu rüyaların teşhis ve iyileştirici gücüne inandırdı.

Daha yakın zamanlarda, yirminci yüzyılda psikolog Carl G. Jung, bazı psikoterapi vakalarında tanısız rüyaları fark etti. Yunanlılar gibi onlara da şöyle seslendi:**prodromal rüyalar**Yunanca terimden *prodromos*veya "önden koşmak". Jung, hastaların hasta olduklarını bilmeden önce rüyalarında kendilerini yaşamı tehdit eden hastalıklara karşı uyarı veren vakaları anlattı.

İnsan vücudunun arketipik sembolü olan atların yok edildiğini veya yaralandığını hayal eden bazı hastaların daha sonra öldürüldüğünü belirtti.

yıldırımı onu öldürdü. Zeus onu Orion takımıyıldızı olacağı gökyüzüne yerleştirdi.

Asklepios, rüya dünyasında şifacı olarak daha da popüler ve güçlü hale geldi. Tarikatının zirvesinde ona 400'e yakın rüya tapınağı inşa edildi. Ayrıca kutsal korularda ve mağaralarda da kendisine tapınılmıştır. Geceleri ofis saatlerini düzenliyor, rüya dünyasının yollarından kendisine gelen hastaları görüyordu.

Bir insan Asklepios'u rüyasında gördüğünü nasıl kesin olarak bilebilirdi? Şifacının kendine özgü bir görünümü vardı. Tek bir yılanın birbirine doladığı bir asayı taşıyan, sakallı yaşlı bir adama benziyordu. Bazen ona bir köpek ya da Telesphorus adında bir cüce çocuk eşlik ediyordu. Yılan yenilenmeyi, bilgeliği ve iyileşmeyi simgeliyordu. Köpek ölümü ve yeniden doğuşu simgeliyordu. Cüce doğurganlığı simgeliyordu.

En iyi şifa, bir kişinin rüyasında Asklepios'a dokunması durumunda meydana gelir. Sonraki en iyi şey ise reçeteydi: iyileştirme talimatları. Bazen talimatların rüya rahipleri tarafından yorumlanması gerekiyordu. Tanrının birçok tapınağında mucizevi rüya şifalarına ilişkin tanıklıklar kaydedildi.

Asklepios bugün hala rüyalarda görülmektedir. Bazen insanlar onun kim olduğunu tanıyamıyor. Bazen şifaya muhtaç insanlar rüyalarında yılanı dolanmış asası ve köpeği olan yaşlı bir adamı görürler: Hala astral alemde iş başında olan Asklepios.

Benim Rüyalar ve astral seyahat

kanser gibi ciddi hastalıkların erken evrelerinde olduğu gösterilmiştir. Belgelediği en az bir vakada hastalık başarılı bir şekilde tedavi edilebilecek kadar erken yakalanmıştı.

Onun kitabında *Şifa Rüyaları* Yazar Marc Ian Barasch, tiroid kanserinin ilk kez rahatsız edici ve tuhaf rüyalarda ortaya çıktığını anlatıyor. Rüyalarında başını kesmeye çalışan bir baltalı katil tarafından kovalanıyor ve Ölüm figürü ona bakıyordu. Rüyalarının bazılarında boyun teması vardı: İlkel kabile üyeleri onun "boyun beynine" uzun iğneler sapladılar; İkinci Dünya Savaşı'ndan kalma bir kurşun boynuna saplandı ve Çinli bir cerrah tarafından çıkarıldı; ve kendini bir Maya "nekropolü", yani ölümlere adanmış bir tapınak çevresinde sürünürken buldu.

Bunlar ve diğer rüyalar Barasch'ın normalde olabileceğinden daha erken tıbbi yardım aramasına ve muhtemelen hayatını kurtarmasına neden oldu. Doktor ilk başta rüyalara şüpheyle yaklaştı ve isteksizce testler yapılmasını istedi. Testler, gırtlığa yakın olan tiroid bezinde ("boyun beyni" olarak da bilinir) kanserin erken evrelerini ortaya çıkardı.²

Rüyalarla teşhis, hoş ve nahoş tüm rüyaların vücuttaki dengesizlikler tarafından üretildiğini savunan geleneksel Çin tıbbında değerlidir. Böylece rüyalarındaki görüntü ve sembolleri anlayarak kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının durumu öğrenilebilir ve dengesizliklerin düzeltilmesine yönelik çareler hakkında bilgi sahibi olunabilir. Örneğin, hayati organlardaki eksiklikler belirli rüya görüntüleri üretir; tıpkı tükenmiş bir kalbin alevler, tepeler ve dağlarla ilgili rüyalar görmesi, tükenmiş akciğerlerin ise uçma ve altın ve demirden yapılmış şeylerle ilgili rüyalar vermesi gibi.

Zihin ve bedeni ayıran geleneksel Batı tıbbının aksine, Çin tıbbi ikisi arasında net bir ayırım yapmaz.

dikkatini vermek

Rüyalar fiziksel rahatsızlıklardan daha fazlasını iyileştirir; aynı zamanda duygusal yaraları da iyileştirir. Ciddi bir kayıpla yıkılan insanlar genellikle rüyalarında güçlü şifa verici yardımcı bulurlar. Örneğin, aşağıdaki rüya 37 yaşındaki bir kadının hayatındaki şiddetli duygusal çalkantıyı kontrol altına almasına yardımcı oldu.

onun hayatı. Babası ölmüştü, derin bir acı yaşıyordu ve evliliği sorunluydu. Akıl sağlığını yitirdiğini ve her şeyden vazgeçmesi gerektiğini hissetti. Sonra bir gece, duygusal çalkantıyı atlatmak için yeterli dengeyi toparlamasına yardımcı olan bir rüya gördü:

Uykuya daldığımda, adımları seslenen birkaç müzik sesi duydum ve tam bir rahatlık içinde süzülme hissini hissettim. Güzel bir yıldız alanı gördüm, sonra diğerlerinden ayrılan bir yıldız dizisi bana doğru geliyordu. Birçok elin bu güzel kolyeyi bir kutsama hareketiyle boynuma taktığını hissettim. Derin bir sevgi, teşvik ve kabul duygusu hissettim. Gece boyunca iyi uyudum ve haftalardır yaşadığım en iyi dinlenmeyi yaşadım. Ertesi sabah depresyon ve onunla birlikte panik/anksiyete ataklarına ilişkin korku ve beklenti de ortadan kalktı: O geceden beri bir kriz yaşamadım.

Hayatımdaki her şey bir gecede "mükemmel" olmadı ama kendime olan saygımı, gerçek güvenlik ve huzur duygumu yeniden kazandım. Sık sık bu rüyayı düşünüyorum ve o kolyenin Yaratıcısı tarafından sevildiğime ve el üstünde tutulduğuma eminim. Şu anda bile onu taktığımı biliyorum; bir milyar karat değerinde yıldız.³

Bir rüyadan duygusal fayda elde etmek, rüyadaki sembollerin kişisel anlamlarına, rüyayı görenin uyanıklık hayatındaki ve rüyadaki duygusal durumuna ve rüyaya yapılan kişisel yoruma bağlı olarak her insan için farklıdır.



Hayallerinizi Anlamak

A bir gece Őu rüyayı görüyorum:

Özel bir durum için, bir parti ya da başka bir Şey için yeni kıyafetler almam gerekiyor. Bir mağazada raflar dolusu harika Şeylerin arasından geçiyorum. Garip bir kadın yanıma geliyor. Büyükannesinin dolabından çıkmış gibi çok eski kıyafetler giymiŐ. Çok tuhaf görünüyor. Bana bir elbise uzatıyor. Onunki gibi eski bir tarza benziyor. Bunu almak istemiyorum ama onu da kırmak istemiyorum.

Amy bu rüyadan nasıl bir anlam çıkarabilir? Çoğu rüya gibi bu da mantıklı bir Şeyi tasvir etmiyor. Pek çok insanın hayallerini görmezden gelmesine ŐaŐmamalı! Ancak rüyaları anlamanın anahtarı *Olumsuz* bunlara mantıklı, gerçek hayat senaryoları olarak bakın. Rüyalar hayattaki durumlar ve duygularımızla ilgili sembollerle konuşur.

Rüyada giyim görmek genellikle insanların başkalarının kendisi hakkında ne düşünmesini istediğinin bir simgesidir. İnsanlar başkalarına kim oldukları veya kim olmaya çalıştıkları hakkında mesaj göndermek için belirli tarzlar ve kıyafetler giyerler. Rüyada yeni kıyafet almak, yeni bir Şehre taşınmak, yeni bir okula başlamak veya yeni bir işe girmek gibi hayatta yeni bir aşamaya girmeye delalettir.

Eski kıyafetler geçmişi temsil edebilir. Amy rüya tabirini yaptı ve yeni kıyafetlerin hayatında büyük bir değışikliğİ temsil ettiğİ sonucuna vardı. Eski kıyafetli yaşlı kadın bir temsili temsil ediyordu.

Ben 4Rüyalar ve astral seyahat

onun bir parçası geçmişi bırakmak istemiyordu. Rüya, Amy'nin hayatında meydana gelen değişiklikler konusunda daha rahat hissetmesine yardımcı oldu. İleriye gitmek ve geriye bakmamak istiyordu.

Rüyaların anlamları nadiren açıktır. Bunları anlamak zaman alır. Rüyalar görünmez mürekkep gibidir. Bunları doğru ışığa tutarak anlamlarını net bir şekilde görmek mümkündür.

Bir rüyanın nadiren tek bir mesajı vardır. Semboller en iyi sezgiyle anlaşıldığından, farklı şekillerde okunabilirler ve her yol rüyayı gören kişi için anlam taşıyabilir. Bir rüyanın birincil bir mesajı olması muhtemeldir, ancak aynı zamanda bir veya daha fazla ikincil mesajı da vardır. Mesajların tümü aynı durumla ilgili olabilir veya birinin hayatında olup biten birden fazla şeye değiniyor olabilir.

Rüyalar oldukça duygusaldır. Rüya görenin duygusal olarak yaşam durumlarıyla nasıl başa çıktığına dair geri bildirim verirler. Rüyalar özellikle korkuları ve kaygıları açığa çıkarır, bu yüzden çoğu olumsuz görünür. Rüyalarla çalışmak insanlara stresle, engellerle, aksaklıklarla vb. nasıl başa çıkabilecekleri konusunda fikir verir. Olumsuz durumlar ve duygular hakkında bile rüya görmek faydalıdır çünkü yaşamdaki dengenin nasıl yeniden sağlanacağına dair içgörü sağlar. Herkes nasıl daha mutlu ve daha tatmin edici olunacağını bilmek istemez mi? Rüya çalışması insanların cevapları ve yolları bulmasına yardımcı olur.

Rüyaları yorumlamak için bazı önemli sembollerin sıklıkla ne anlama geldiğini, bunların nasıl yorumlanacağını ve rüyaların hatırlanmasının nasıl iyileştirileceğini anlamak gerekir. Rüyaların doğru ya da yanlış yorumu yoktur; insanlara farklı anlamlar yükleyebilirler. Carl G. Jung, rüyaların doğanın bir parçası olduğunu ve aldatmadığını, ancak doğadaki her şeyin ellerinden geldiğince yaşamaya ve gelişmeye çabalaması gibi, bir şeyi ellerinden gelen en iyi şekilde ifade ettiğini gözlemledi.2

Ancak bir kural var. Rüya çalışmaları, insanların rüyalarını yorumlayacak rüya rahiplerine ve uzmanlara başvurduğu eski zamanlardan bu yana önemli ölçüde değişti. Günümüzde vurgu birey üzerindedir. Psikolojide kabul edilen görüş, yalnızca rüyayı gören kişinin bir rüyayı gerçek anlamda yorumlayabileceği yönündedir. Diğerleri ise yalnızca öneri sunarak yardımcı olabilirler.

Aynı şey internetteki rüya sözlükleri ve rüya wiki'leri için de geçerlidir. Rüyalardaki pek çok sembolün genel anlamları vardır.

birçok kişi için geçerlidir. Bir rüya her zaman rüyayı görenin hayatı, benzersiz durumları, kişisel inançları vb. ile renklenecektir. Bu nedenle genel sembollerin bile değiştirilmesi gerekebilir. Rüya sözlükleri fikir edinmek için mükemmel başlangıç noktalarıdır. Ancak tek ve son söz olarak kullanılmamalıdır.

Bir Rüya İşi Planı

Rüyaları anlamak, birisi onlarla ne kadar çok çalışırsa o kadar kolaylaşır. Rüyalar samimi bir niyete yanıt veriyor gibi görünüyor. Bir günlüğe mümkün olduğunca çok sayıda rüya yazmaya söz verin. Rüyaların unutulması kolaydır, bu nedenle onları uyandıktan sonra mümkün olan en kısa sürede kaydetmek önemlidir. Buna yeterli zaman tanımak için normalden biraz daha erken kalkmayı planlayın.

Rüyanın anlamına ilişkin ortaya çıkan fikirleri not edin. Neyin "doğru" olduğunu bulmaya çalışmayın. Rüya yazıldıktan sonra istediğiniz zaman ona geri dönüp anlamı üzerinde çalışmak mümkündür.

Ayrıca önceki gün veya günlerde yapılan bir şeyin yer aldığı rüyaları da atmayın. Rüyalar genellikle mesaj oluşturmanın bir yolu olarak kişinin zihnindeki taze şeylerden yararlanır. Bunlara "gün artıkları" denir. Örneğin birisi bir filme gider ve o gece kişinin rüyasında bir şekilde film yer alır. Kişi sadece filmi yeniden canlandırmıyor. Rüyada hala bir mesaj var.

Rüya yorumlama çalışmasına başlamak için bazı ipuçları:

1. Rüya bir başlık verin. Bu rüyanın merkezini bulmanıza yardımcı olacaktır.
2. Ana sembolleri tanımlayın: ev, ateş, insanlar, aktivite vb.
3. Bu sembollerle çağrışımlar yapın: "Ev bana şunu hatırlatıyor. . ."
4. Rüyanızı hayatınızda olup biten bir şeyle ilişkilendirin: "Rüyanın içinde kayboluyorum ve kendimi kaybolmuş hissediyorum. . ."
5. Önce basit anlamları arayın. Çoğu rüya, rüyayı gören kişi ve onun duygularıyla ilgilidir.

Ben 6 Rüyalar ve astral seyahat

6🔮 Kelime oyunları, argo ve kelime oyunları arayın. Rüyalar bunların hepsinden fazlasıyla yararlanır. Örneğin bir geyik "sevgili" bir şeyi temsil edebilir.

🔮 Rüayı çiz.

Kelimelerle ve çağrışımlarla oynayın. Bir şeyin hedefe çarptığı net olmalıdır. Örneğin, rüyayı görenin yüksek bir uçuşunun üzerindeki dar, dolambaçlı yollarda araba kullandığı bir rüya:

Otomobilimle dik bir yokuştan aşağı iniyorum ve sağımda, solumda dik bir uçuşum olan başka bir arabanın yanından geçmek zorunda kalıyorum. Sadece idare etmeyi başarıyorum. Sonra arkasında keskin bir sağa dönüşle bir köprüye inmek zorunda kalıyorum ve başka bir arabayla karşılaşmaktan büyük bir korku duyuyorum.

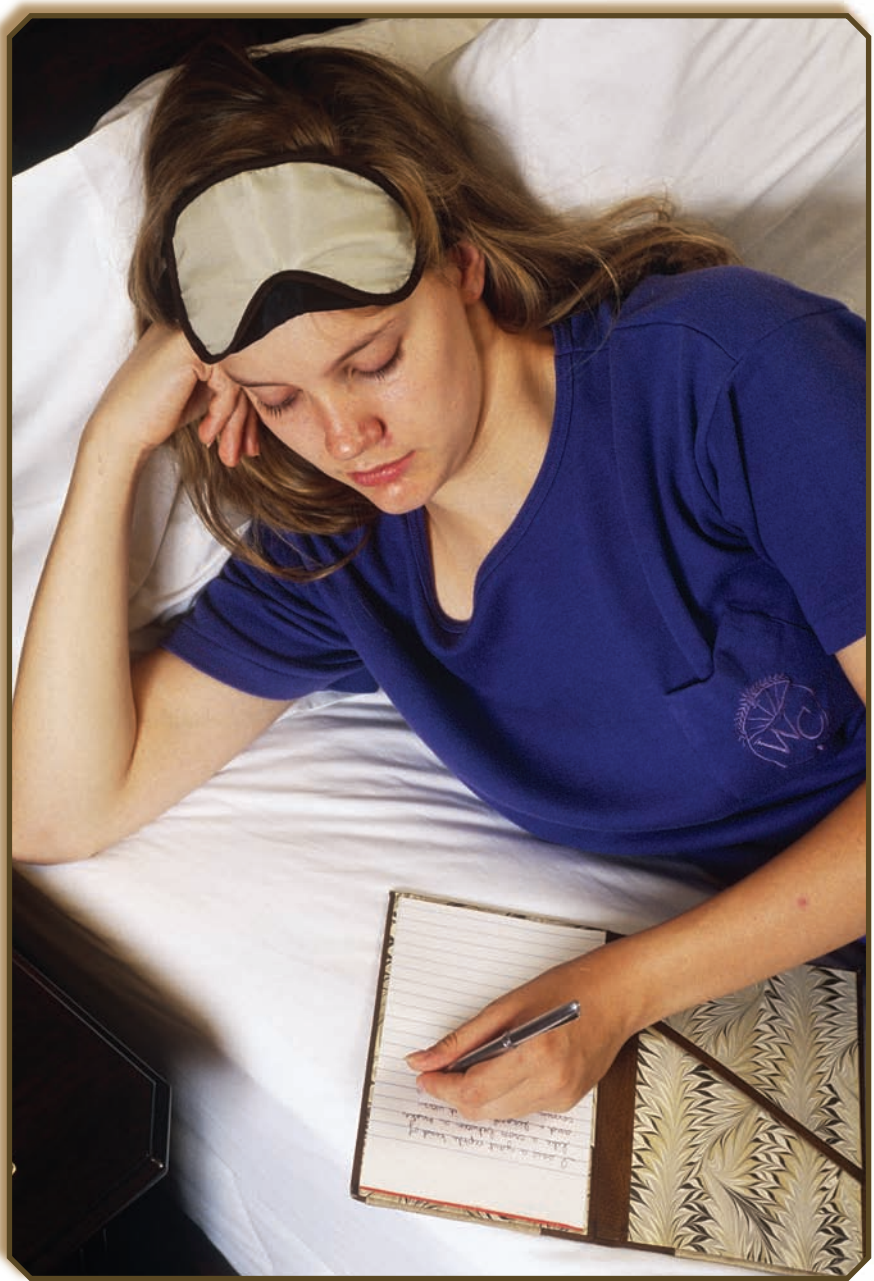
Yokuş yukarı ve aşağı araba kullanmak yaygın bir rüya dramasıdır. Tepeler genellikle zorlukları, zorlukları ve engelleri temsil eder. Rüayı görenin duygusal anahtarı, "Sadece idare etmeyi başarıyorum" ifadesiydi. İşinde nasıl hissettiğini anlattılar. Rüya, işyerinde büyük bir stres altında olduğunu ve bu konuda bir şeyler yapması gerektiğini fark etmesini sağladı.

Rüyaları toplayarak içlerindeki kalıpları fark etmek mümkün olacak. Aynı semboller ve temalar yeniden ortaya çıkabilir, ancak biraz farklı şekillerde. Belki de bu rüyalar, rüya göreni sürekli olarak bir şeyler hakkında dürtüklüyor. Bazı rüyalar neredeyse aynı ayrıntıda tekrarlanır. Bunlar genellikle çözülmemiş sorunlarla ilgilidir. Onlarla çalışmak bir uzmanın yardımına ihtiyaç duyabilir.

Önemli semboller

İşte birçok rüyada görülen bazı semboller ve bunların sıklıkla ne anlama gelebileceği. Bu anlamlar her rüyaya tam olarak uymamaktadır.

- **Hava:** Zihinsel aktivite, planlama, iletişim.
- **Hayvanlar:** İçgüdü, dürtüler, ilkel duygular ve bedenle ilgili fiziksel konular. Hayvanlar kendilerine karşı dürüsttür ve sıklıkla



Şekil 9.1 Rüyaları bir günlüğe kaydetmek, onların rüyaları hakkında fikir edinmenin iyi bir yoludur. *gerçek anlam.*(Will ve Deni McIntyre/ Fotoğraf Araştırmacıları, Inc.)

En Yaygın 10 Rüya Teması

Mçoğu rüya kaygı ve korkularla ilgilidir. İnsanlar endişeleniyor okulda ve işte başarılı olma yetenekleri, sevilip popüler olup Nölmadıkları, özsaygıları, hayattaki yerleri ve başlarına gelenleri nasıl Getkileyip kontrol edebildikleri. Rüyarlar aynı zamanda insanların eski - Pduygusal yaralarını ele almalarına ve sorunlarla yüzleşmelerine de Ayardımcı olur.

Aşağıda insanlarla paylaşılan en yaygın 10 rüya teması yer Balmaktadır. Her rüya, rüyayı görene özeldir ve kişisel anlamları Mvardır; ancak bu rüyaların ortak genel anlamları da geçerli olabilir. sen A

- 1❖ *Uçan.*Yaratıcı enerjinin serbest bırakılması. Veya hoş olmayan bir şeyden kaçma arzusu veya yeteneği.
- 2❖ *Düşme.* Rüyayı görenin hissettiği bir şey kontrolünün ötesindedir.
- 3❖ *Diş kaybetmek.* Kişisel güç ve kontrolün kaybı.
- 4❖ *Toplum içinde çıplak veya kısmen çıplak olmak.* Gerçek benliğinizin veya yaptığınız bir şeyin "açıkta kalmasından" endişe edin.
- 5❖ *Bir canavar ya da tehditkar kişi tarafından takip edilmek ya da saldırıya uğramak.* Uyanık - yaşamanızda tehdit edici bir durumdan kaçının. Veya bir sorunla yüzleşme ihtiyacı duyuyorsunuz.
- 6❖ *Geç kalmak.* Bir şeyi yapmaktan kaçınmak.
 - ❖ *Kayıp oluyor.* Açık bir yön duygusuna sahip olmamak; Eylem seçimi konusunda endişe edin.
 - ❖ *Parayı, cüzdanları, cüzdanları ve değerli eşyaları kaybetmek.* Kendine güven veya özsaygı kaybı.
 - ❖ *Bir test veya sınava hazırlıksız olmak.* Uyanık yaşamdaki bir konuda yetersiz hissetmek.
- 10❖ *Treni, uçağı veya tekneyi kaçırmak.* Organizasyon eksikliği ve yeteneği bir durumun zirvesinde olmak.

insanların kendileriyle ilişkilendirdiği özellikleri temsil eder. Örneğin tilkiler zeki ve utangaçtır, ayılar koruyucu ve vahşidir, köpekler sadıktır, kediler bağımsızdır vb.

- **Otomobiller:**Hayalperest ve onun hayatta nasıl ilerlediği. Hayalindeki arabanın modeli, rengi ve durumu, hayalperest hakkında çok şey söyleyebilir.
- **Bebekler:**Bir yeniden doğuş, yeni bir başlangıç, özen ve dikkat isteyen bir şey.
- **Savaşlar ve savaşlar:**Zor bir karar vermeye çalışırken olduğu gibi iç çatışma. Ayrıca rüyayı görenin etrafında çatışmalar yaşanıyor.
- **Köprüler:**Hayatta bir geçiş veya değişiklik yapmak. Köprüler ilişkiler ve hareketlerle ve rüya görenin değişme ihtiyacı duyduğu tüm durumlarla ilgilidir.
- **Çocuklar:**Masumiyet, şakacılık, sadelik ve saflık. Rüyaya bağlı olarak çocuklar tasasız mutlulukları ya da sıkıntısız zamanları simgeleyebilir.
- **Saatler:**Son teslim tarihleri, süre doluyor.
- **Kavşaklar ve kavşaklar:**Seçimler.
- **Dans:**Duygulara bağlanmak ya da buna ihtiyaç duymak. İyi dans etmek özgürlüğü ve yaratıcı yeteneği temsil edebilir. Kötü dans etmek, hayatta çok önemli bir şeyin yolunda gitmediği anlamına gelebilir.
- **Felaketler:**Zorluklar, üzüntüler ve sorunlar, özellikle de yaşamın istikrarını tehdit eden büyük sorunlar.
- **Doktorlar, hemşireler ve sağlık görevlileri:**Duygusal düzeyde bile bir şeyin iyileşmesi ihtiyacı. Ayrıca iyileşme süreci.
- **Kapılar:**Fırsatlar, açıklıklar veya engeller. Kapılar sır gibi şeyleri gizler. Açık kapılar bir şeyi keşfetme fırsatlarını veya davetlerini simgeleyebilir.
- **Toprak:**Fiziksel sağlık, sağlam ve istikrarlı olmak, enerji, sağlık ve para gibi kişisel kaynaklar.

Ben100Rüyalar ve astral seyahat

- **Deprem:**Bir iç sarsıntı.
- **Yemek ve yemek:**Manevi ve duygusal beslenme. Rüyada aşırı yemek yemek, duygusal ihtiyaçları karşılama açlığını temsil edebilir.
- **Patlamalar:**Kontrolden çıkmış bir durum.
- **Ünlü insanlar:**Hayran olduğumuz ve kendimizde görmek istediğimiz nitelikler.
- **Baba:**Otorite, disiplin, kurallar, mantıksal düşünme.
- **Ateş:**Yıkım, ancak çoğunlukla iyileştirici bir unsurla birlikte. Büyük bir yangının ardından bir ormanın nasıl yeniden büyüdüğünü düşünün. Ayrıca enerji ve hirs.
- **Balık tutma:**Özellikle duygusal öneme sahip bir şey aramak.
- **Orman:**Bilinmeyen ve gizemli.
- **Büyükanne ve büyükbaba:**Bakım, bakım, vesayet. Ayrıca hikmet, ilim ve geçmişle ilgili şeyler.
- **Tepeler:**Engeller. Ayrıca hedeflere ulaşmanın yolu.
- **Ev:**Güvenlik, emniyet.
- **Buz:**Dondurulmuş duygular.
- **Davetsiz misafirler:**Gizliliği veya güvenliği ihlal eden bir şey veya biri.
- **İlaç:**İyileşme ihtiyacı veya iyileşme süreci.
- **Askeri:**Kanun ve düzenin uygulayıcıları; koruma.
- **Aynalar:**Kendini bilme. Ayrıca bir şey hakkındaki çıplak gerçek.
- **Para:**İnsanın nitelikleri bakımından değeri ve değeri.
- **Canavarlar:**Yüzleşilmesi gereken terörler ve sorunlar.
- **Anne:**Besleme, koruma, duygusal bağlantı.
- **Dağlar:**Zorluklar.
- **Operasyonlar:**Bir sorunu düzelterek veya bir şeyden kurtularak kişinin duygusal veya fiziksel sağlığına dikkat etmek.
- **Polis:**Kurallara uyulmasını sağlayan iç otorite figürü.

- **Hapishane:**Sınırlı fırsatlar, özgürlük eksikliği.
- **Telefon:**İç benlikle iletişim.
- **Ağaçlar:**Aileyle, doğayla ve farklı bilinç düzeyleriyle bağlantılar.
- **Tüneller:**İç işleme.
- **Volkanlar:**Öfkeyi bastırdı.
- **Su:**Duygular, sezgi.

BİR RÜYA YORUMUNUN ÖRNEĞİ

Bir rüyayı gören kişi bu rüyayı şöyle yorumladı.

Hapishanedeyim, umutsuz hissediyorum. Uzun koridorlar yer altı tünelleri gibi uzanıyor. Daha sonra savaş esiri kampına dönüşür. Askerler halsiz ve depresyonda. Özellikle üniformalarında çok fazla kahverengi, yeşil ve gri var. Aniden kafalarının hepsinin lahana olduğunu fark ediyorum. Lahana tarlası haline geliyor.

Rüyasına “Hapishanedeki Lahanalara” adını verdi. Onu etkileyen başlıca semboller hapishaneler, tüneller, savaş esirleri ve lahanalardı. Rüyanın duygusal tonuna dikkat çekti: depresyon, umutsuzluk ve donuk renkler. Hapishaneyi, kontrolü dışındaki koşullar nedeniyle hayatında hapsedilmiş hissetmeyle, etrafındaki donuk mahkumlarla ve can sıkıntısı duygularıyla ilişkilendirdiği donuk renklerle ilişkilendirdi. Lahanalara bile onun için donukluğu temsil ediyordu çünkü lahanaların pek tadı yoktu. Baktığı her yer can sıkıntısıdır.

Rüyayı gören kişi rüyanın işiyle ilgili olduğunu hissetti. İyi para kazandırdı ama zorlayıcı değildi. Borca girmişti ve ödemelerini sürdürebilmek için kendini işe zincirlenmiş hissediyordu. Kendisinin hapsedilmesine izin verdiğini ve gerçekten değişmek isterse borcunu yönetip başka bir iş bulabileceğini fark etti. Rüya onun kurban olmasına izin vermek yerine harekete geçme kararı vermesine yardımcı oldu.

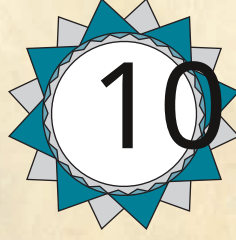


Şekil 9.2 Bu kolaj, dünyada yaygın olan bazı görüntüleri ve duyguları tasvir ediyor. *kabuslar*. (Oscar Burriel/Fotoğraf Araştırmacıları, Inc.)

geceler ne olacak?

Kabus, rüyayı gören kişiyi rahatsız eden herhangi bir rüyadır. Bu, bir sinava hazırlanmamak gibi bir endişe rüyası ya da rüyayı görenin bir saldırgan tarafından takip edildiği daha şiddetli bir rüya olabilir. "Kabus" terimi Anglo-Sakson terimlerinden geliyor *gece* (gece) ve *mara* ("kırıcı"). Eski zamanlarda insanlar, ruhlar, iblisler, cadılar ve büyücüler gibi dış güçlerin, özellikle ezici bir güçle göğüslerinin üzerine oturarak insanların kötü rüyalar görmesine neden olduğuna inanıyorlardı. Bazen kötü rüyalar yiyeceklere atfedilirdi.

Bugün kabus, ele alınması gereken bir sorunun belirtisi olarak görülüyor. Tekrarlanan stresli rüyalar, rüyayı görenin bir ilişkideki sorun gibi görmezden gelmeye çalıştığı bir duruma işaret edebilir. Bazen kabuslar ciddi psikolojik şoklar ve hatta fiziksel hastalıklar gibi daha derin sorunlarla ilişkilidir. Derinden rahatsız edici kabuslar bir tıp veya psikoloji uzmanıyla tartışılmalıdır.



Hayal et, yap

elias Howe, Massachusetts'li bir tekstil uzmanı, tamirci ve mucit. Yıl 1846 ve Howe endüstride devrim yaratacağını bildiği bir makineyi mükemmelleştirmek için çok çalışıyor: bir dikiş makinesi. Çözemediği tek bir büyük sorun vardır: İpliğin iğneyle nasıl çalışılacağı.

Howe fikrinden vazgeçip vazgeçmeyeceğini merak ediyor. Sonra bir gece canlı ve tuhaf bir rüya görür. O bir ormanda. Yerliler onu yakalar ve dikiş makinesi sorununu çözemezse onu öldürmekle tehdit ederler. Mızraklarının uçlarında delikler olduğunu fark eder.

Howe büyük bir heyecanla uyanır. Sorununun cevabını biliyor: İğneye bir delik açın ve ipliği içinden geçirin. Giysilerin daha ucuz maliyetlerle seri üretilmesini sağlayan dikiş makinesi doğdu.

Howe, rüyalarda şaşırtıcı yaratıcı atılımlar gerçekleştiren mucitlerin, sanatçıların, bilim adamlarının, filozofların, mimarların, askeri komutanların ve diğerlerinin oluşturduğu uzun listeden yalnızca biri. İnsanoğlunun en büyük ilerlemelerinin ve sanatsal yaratımlarının çoğu, gece görüşleriyle desteklenmiştir. Aslında rüyaların etkileyebileceği kapsamın ötesinde bir konu veya sorun yoktur.

Antik çağlarda ilham verici rüyaların insanlara tanrılar tarafından verildiğine inanılıyordu. Bazen rüyalar durumlara yanıt veriyordu, bazen de talimatlar birdenbire ortaya çıkıyordu.

Yunan filozof Sokrates hapisanede idam edilmeyi beklerken, aynı rüya figürünün onu "çalışmaya ve müzik yapmaya" teşvik ettiği tekrarlayan bir rüya gördü. Yunancadaki ifade herhangi bir yaratıcı sanata atıfta bulunabilir, ancak Sokrates'in bu sanata ilişkin yorumu konusunda kesin fikirleri vardı. Yıllardır felsefesiyle "müzik yaptığına" inanıyordu. Ayrıca rüyanın kendisini şiir yazarak yaratıcılığını genişletmeye teşvik ettiğine inanıyordu. Sokrates, son günlerinde Ezop'un masallarını dizelere döktü. "Tanrı bana bunu hem kehanetlerle hem de rüyalarla ve ilahi takdirin emirlerini vermek için kullandığı diğer tüm yollarla yapmamı emretti" dedi.

Yunan edebiyatındaki çok sayıda örnek, insanların eğitici rüyalara dikkat ettiğini ve onlara göre hareket ettiğini gösteriyor. Tıpkı Thutmose IV'ün eski Mısır'da yaptığı gibi, rüyalarını sıklıkla bir plaket, heykel veya şapel ile anıyorlardı.

Bugün insanlar hala ilham verici rüyalar görüyor. İçlerindeki fikir ve talimatlar rüyayı gören kişiden, otorite figüründen, hatta bir hayvandan gelebilir. Bazen belirli bir otorite figürü yoktur ancak rüyanın açık bir talimat mesajı vardır.

İşte rüyaların tarih, bilim ve kültür üzerindeki şaşırtıcı etkilerinden bazıları.

müzik

Richard Wagner ve Beethoven dahil çok sayıda besteci, klasik başyapıtlarından bazılarını hayal etti. Mozart, sanki uyurken her şeyi rüyaları organize etmiş gibi, çoğu zaman kafasında bütün kompozisyonlarla uyanıyordu. Kompozisyonları yazdığında çok az revizyona ihtiyaç duyuyordu.

Son zamanlarda rock müziğin de rüya etkileri oldu. 1965 yılında Paul McCartney, ünlü Beatles şarkısı "Yesterday"ın melodisini rüyasında duydu. Rüya o kadar canlıydı ve müzik ona o kadar tanıdık geliyordu ki, önce bir başkasının duyduğu ve unuttuğu müziği rüyasında görmediğine kendini ikna etmesi gerekti.

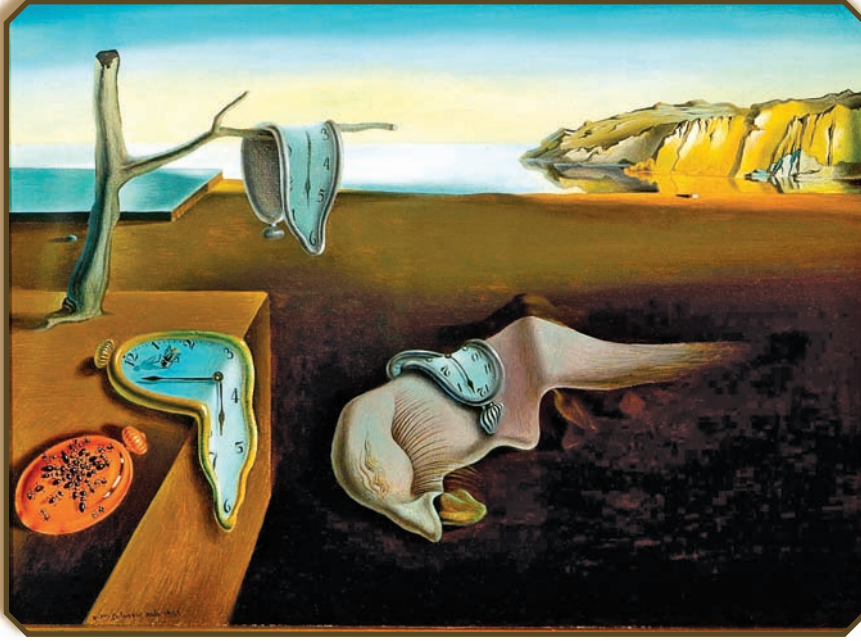
Rock müzisyeni Sting, solo kariyerine başlamak için grubu The Police'ten ayrıldığında, ilk solo albümünü tam anlamıyla şekillendiren bir hayal gördü. Sting, rüyaları şarkı malzemesi olarak kullandığını uzun zamandır kabul ediyordu. Solo çıkışında, hayranlarının genellikle aynısından daha fazlasını istediği başarılı bir sanatçı için her zaman riskli olan yeni bir yöne doğru ilerlemek istiyordu. Sting, İngiltere'nin Hampshire şehrinde evinde olmayı, duvarlarla çevrili ve düzenli bir bahçeye bakmayı hayal ediyordu. Aniden bir grup kabadayı ve sarhoş mavi kaplumbağa duvardaki bir delikten belirdi ve akrobasi yaparak bahçeyi parçalamaya başladı.

Rüyayı düşünen Sting, mavi kaplumbağaları bilinçaltının ve gerçekleştirmemiş potansiyelin simgeleri olarak gördü. Düzenli ve bakımlı bahçeyi yok etmeleri onun sanatı hakkındaki önyargıları ve beklentileri yok etme arzusunu temsil ediyordu. Sonuç olarak, ilk albümünün materyalini üretmek için kendi derinliklerine ulaştı: *Mavi Kaplumbağaların Rüyası*. Birkaç şarkı hit single oldu ve albüm üç milyondan fazla kopya sattı.

Sanat

Sanatçı ve şair William Blake, Salvador Dali ve diğer sürrealist sanatçılar gibi rüyaların sürekli bir ilham kaynağı olduğunu gördü. Dali, hipnagogik rüyalarından resimleri için o kadar çok fikir aldı ki, "anahtarla uyku" adını verdiği tekniği geliştirdi ve öğrencilerine öğretti. Teknik, rahat bir koltuğun önüne bir tabağı baş aşağı yerleştirmeyi ve ardından başparmak ile işaret parmağı arasında ağır bir anahtar tabağın üzerinde tutarak şekerleme yapmak için sandalyeye yerleşmeyi gerektirir. Uykuya daldıkça anahtar serbest bırakılır ve tabağa çarparak uyanmaya neden olur. Dali, bunun kişinin rüyayı daha derin uykuda kaybolmadan önce yakalamasını sağladığını söyledi.¹

Sanatçı Jasper Johns, 1954 yılında büyük bir Amerikan bayrağı çizdiğini hayal edene kadar pek çok dikkat çekmeyen tablo yarattı. Rüyasında gördüğü bayrağı boyadı *Bayrak*. Daha sonra sansasyon yarattı.



Şekil 10.1 Salvador Dali bunun gibi gerçeküstü görüntüler için sanatsal ilham aldı, Hafızanın sürekliliği hipnagogik rüyalarından veya bilinç ile uyku arasında ortaya çıkan soyut görüntülerden. (Topham/Görüntü Çalışıyor)

edebiyat

Belki de rüyalardan ilham alan en ünlü kurgu *Frankeştain* Şair Percy Bysshe Shelley'nin eşi Mary Wollstonecraft Shelley tarafından yazılmıştır. 1816'da çift, doktor ve yazar John Polidori ile birlikte şair Lord Byron'ın İsviçre'deki dağ evinde misafir oldu. Yağmurlu bir gecede hayalet hikayeleri anlatarak birbirlerini eğlendirdiler. Byron herkesi bir korku hikayesi yazmaya davet etti. O gece Mary, yapay bir adama hayat veren bir bilim adamıyla ilgili bir rüya gördü.

Korku romanı fikri *Doktor Jekyll ve Bay Hyde* yazar Robert Louis Stevenson'a bir rüyada geldi. O sırada Stevenson'un parası yoktu ve yeni bir eser satma konusunda çaresizdi. İki gün boyunca olay örgüsü fikirleri bulmak için beynini zorlamıştı ama bir türlü kuruyamadı. İkinci gece o

Rüyasında bir suçtan dolayı takip edilen ve kendini dönüştürmek için toz alan bir adam görmüştü. Stevenson daha sonra, uykunun sınırındayken sıklıkla "küçük insanlarla" veya brownielerle (bir tür ev perisi) sohbet ettiğini söyledi. Ona o kadar çok fikir verdiler ki, gerçek hikaye anlatıcısının kim olduğunu sorgulaması gerektiğini söyledi: kendisi mi yoksa onlar mı?

Korku yazarı Stephen King, rüyalarından birçok olay örgüsü fikri alıyor. Bir kişinin doğrudan ileride görülemeyen şeyleri görmek için aynaları kullanması gibi rüyaları da kullandığını söylüyor. Hayalleri, okuyucuların sayfaları merak içinde çevirmesine neden olan çok satan bir dizi roman yaratmasını sağladı. King'in bazı hayalleri kitaplarına girmek için yıllarca bekledi. Korkunç bir şekilde hayata dönen ve King'i yakalayan asılmış bir adamın çocukluk kabusu, yıllar sonra vampir romanına ilham kaynağı oldu. *'Salem'in Lotu*.

Film ve televizyon

Bazı sinemacılar filmlerinde hayallerini aynen rüya sahnelerine taşıdıkları gibi hayata geçirmişlerdir. Ingmar Bergman dört kadının yas tutma hayalini gerçekleştirdi *Çığlıklar ve Fısıltılar* ve bir tabut rüyası *Yabani Çilek*. Robert Altman'ın *Üç Kadın* rüya olarak filme alınmasa da hayal ettiği gibi bir hikayeydi.

Televizyon yapımcısı Dan Curtis'in aklına, başarılı televizyon dizisinin fikri geldi. *Karanlık Gölgeler*, 1965'teki bir rüyadan. Rüyasında genç bir kızın trenle New England'daki düşünceli bir malikaneye doğru seyahat ettiğini gördü. Rüya karanlık ve sinirliydi, bir tehlike duygusu da taşıyordu. Bu Curtis üzerinde güçlü bir etki bıraktı ve çok geçmeden Collinwood'daki malikanelerinde yaşayan ve Barnabas Collins adında bir vampir akrabası olan zengin ama sorunlu Collins ailesini aklına getirdi.

bilim

1880'lerin sonlarında kimyager Friedrich A. Kekulé von Stradonitz, bir rüya sayesinde organik kimyaya devrim niteliğinde bir katkı yaptı. Kekulé, yapının yapısını keşfetme girişiminde başarısız olmuştu.

Ben110Rüyalar ve astral seyahat

benzen molekülü. Bir gece rüyasında atomların uzun, yılan benzeri zincirler oluşturduğunu gördü. Yılanlardan biri kendi kuyruğunu yakaladı ve dönmeye başladı. Kekulé bundan yola çıkarak kapalı bir moleküler halka modeli oluşturmayı başardı. Kendi kuyruğunu ısırın yılanın sembolünü bilmiyordu ama Batı simyasındaki en önemli sembollerden biriydi. buna denir *Ouroboros* zıtlıkların birliğini, bütünlüğü, birliği ve sonsuzluğu temsil eder.

REHBERLİK VE YARATICILIK İÇİN DÜŞLERİ KULLANMAK

Yukarıdaki vakaların çoğunda çığır açan rüyalar, yaratıcı sürecin hayalperestin hayal kırıklığına uğradığı bir aşamada ortaya çıktı.

Fikirler ve Cevaplar İçin Hayallerinize Nasıl Sorulur?

Dreams, sezginize erişmenin ve ilginize en uygun soruların yanıtlarını almanın mükemmel bir yoludur. Rüyalar, istediğinizi düşündüğünüz şapka Wile en iyisinin ne olduğunu karşılaştırır. İşte hayallerinizi tavsiye almak için Akullanabileceğiniz basit bir süreç.

- 1❖ Önemli bir konu seçin ve yanıt konusunda açık fikirli olun.
- 2❖ Hayallerinizin cevaplamasını istediğiniz kısa ve basit bir soruyu ifade edin. Örneğin:
 - Yapmalı mıyım (önerilen eylem)
 - (sorunu) nasıl çözebilirim
 - (isim) ile ilişkimi nasıl geliştirebilirim?
 - (Proje) için bana bir fikir ver
 - Bana yolumu göster

nasıl ilerleneceği veya bir sorunun nasıl çözüleceği. Görünüşe göre uyanık zihnin, cevabın tanınması için yoldan çekilmesi gerekiyordu.

Rüyalarına dikkat eden insanlar, ilham veren yıldırımın düşmesini beklemek yerine rüyalarından belirli bilgileri nasıl isteyeceklerini öğrenirler. Onlar uyurken rüyaları zengin fikir alanlarını araştırır. Bazen fikirler rüyalarda sunulur ve bazen rüyayı gören kişi tarafından uyandığında veya günün ilerleyen saatlerinde basitçe "bilinir".

Esinlenen rüyalar tıpkı sıradan rüyalar gibi sembollerle konuşur. Bu nedenle rüyaların dilini iyi anlamak için rüyalarla düzenli çalışma yapmak önemlidir.

Petrol mühendisleri için rüya yaratıcılığı atölyeleri düzenleyen Hintli rüya psikoloğu Anjali Hazarika'nın durumunu ele alalım. Gruplarından birindeki bir kimyager, enzimleri geliştirmeye çalışıyordu.

3❖ Soruyu rüya günlüğünüze yazın.

4❖ Gün boyunca soruyu düşünün.

5❖ Yatmadan önce soruyu tekrar yazın ve kendinize, soruyu yanıtlayacak bir rüya görüp hatırlama konusunda talimat verin.

6❖ Uyandığınızda, soruyu yanıtlamıyor gibi görünse bile rüyanızda gördüğünüz her şeyi kaydedin.

❖ Rüya yorumlarına daha fazla önem verin. Sembollerde saklı cevapları arayın.

❖ Daha sonra aklınıza gelen daha fazla bilgiyi izleyin.

❖ Cevap hala net değilse işlemi tekrar deneyin. Soruyu yeniden ifade etmeyi deneyin.

Pratik yapmak bu süreci mükemmelleştirir, bu yüzden çok kolay pes etmeyin. Bir süre geçerse ve sorunuzun cevapsız kaldığını düşünüyorsanız, rüyalarınızın size gerçekte ne anlatmaya çalıştığından ziyade, istediğiniz cevabı almaya çalışıp çalışmadığınızı kendinize sorun.

ham petrolü rafine edecek. Sonunda fikir bulamayınca rüyalarından yardım istedi. Rüyasında, çürümüş lahanalarla dolu büyük bir kamyon geçerken yol kenarında durduğunu hayal etti. Koku çok büyüktü. İlk başta ne kimyager ne de arkadaşları rüyayı anlamlandıramadı. Birkaç gün sonra kimyager laboratuvarında çalışırken çürüyen lahanaların ürettiği bakterilerin parçalanarak ihtiyaç duyduğu enzimlere dönüştüğünü fark etti. Dahası, lahanalar son derece ucuzdu.

DreAmscApe'inizi keşfedin

Zamanla tüm yaşamınızın ortalama üçte birini uykuda geçireceksiniz. Bu, bir kısmını hayal kurarak geçireceğimiz birkaç yıla tekabül ediyor. Rüyalarınızın size verdiği değerli mesajları anlamayı öğrenerek rüya zamanınızdan en iyi şekilde yararlanın. Hayatınızı zenginleştirmek ve iyileştirmek için hayallerin sağladığı fırsatlardan yararlanın. Rüyalar heyecanını ve gizemini asla kaybetmez. Maceralarınızın tadını çıkarın!



Zaman çizelgesi

- 1400'lerm.ö.** Mısır Prensi Thutmose'a bir rüyada nasıl olduğu anlatılır.
firavun olabilir
- 356**Büyük İskender'in bir rüya sonucu doğduğu sanılıyor
büyü
- 44**Julius Caesar'ın karısı Calpurnia, kendisine suikast düzenlendiğini hayal ediyor.
15 Mart'tan önceki gece
- 415ce** Aziz Augustine bilinen en eski Batılı anlatımı yazar.
berrak rüyalar
- 1200'ler-1800'ler** Batı'da rüyaların önemi azalıyor Emanuel İsveçborg öbür
- 1743** dünyaya astral seyahatine başlıyor Mary Wollstonecraft Shelley'nin
- 1816** bir rüyası var ve bu rüya bir rüyayla sonuçlanıyor
en büyük korku romanlarından *Frankeştain*
- 1846** Elias Howe bir rüyadan dikiş makinesini icat etti
- 1865** Nisan ayı başlarında Başkan Abraham Lincoln rüyasında ölümünü görüyor
ve iki hafta içinde suikasta kurban gitti
- 1880'ler**Psikişk araştırmacılar paranormal yönleri incelemeye başlıyor
rüyaların
- 1899**Antropologlar Ab-'yi tanımlamak için "Rüya Zamanı" terimini kullanıyorlar.
Rüyaların ve uyanık gerçekliğin orijinal kavramları
- 1900**Sigmund Freud'un *Rüyaların Yorumlanması* yayınlandı **1902–**
- 1938**Oliver Fox astral seyahat rüyası deneyimlerini kaydediyor
- 1914**27 Haziran'da Piskopos Joseph Lanyi önsezili bir rüya gördü
Yugoslavya Arşidükü Ferdinand ve eşinin ertesi gün öldürülmesi ve
Birinci Dünya Savaşı'nın başlamasını tetiklemesi hakkında
- 1915–1950**Sylvan Muldoon astral seyahat rüyalarını araştırıyor

Ben 114 Rüyalar ve astral seyahat

- 1917** The *Titantik* 12 Nisan'da batıyor, ancak bazı insanlar bundan kaçınıyor
önsezili rüyaları sayesinde felaket
- 1953** Bilim insanları rüya görmeyi hızlı göz hareketi (REM) aşamalarıyla ilişkilendiriyor
uykunun
- 1958** Robert A. Monroe ilk astral seyahat rüyasını görüyor
- 1960'lar** Maimonides Medical'da yürütülen rüya telepati araştırması
Brooklyn, New York'taki merkez
- 1965** Paul McCartney, Beatles'ın hit şarkısı "Dün"ü hayal ediyor 26 Ekim'de
- 1966** Aberfan, Galler'deki kömür kaydırığının ön gösterimi yapıldı
önsezili rüyalarda
- 1967** Londra'da İngiliz Önsezi Bürosu kuruldu.
Önbilişsel rüyalarda erken uyarıları öğretin
- 1968** Merkezi Önsezi Bürosu New York'ta kuruldu.
İngiliz Önsezi Bürosunu tamamlıyor
- 1970'ler** Bilinçli rüyalarla ilgili bilimsel araştırmalar başarı
- 1980'ler** eksikliği nedeniyle Önsezi bürolarını kapatıyor
- 2001** 11 Eylül'de Dünya Ticaret Merkezi'ne düzenlenen terör saldırıları
ter ve Pentagon çok sayıda önsezi rüyasında önceden
görülüyor



Sözlük

arketip Kozmik veya efsanevi öneme sahip bir sembol
rüyada görünmek

astral Beden Araç görevi gören fiziksel bedenin iki katı
astral seyahatte rüya görmek

astral kordon Fiziksel bedeni birbirine bağlayan göbek kordonu
bazen astral seyahat rüyalarında görülen astral beden

astral düzlem Fiziksel dünyayı kopyalayan gölgeli bir alem,
bazı rüyaların gerçekleştiği yer

astral seyahat Beden dışında uzak yerlere seyahat etmek
rüya görmek

OLAĞANÜSTÜ İNSAN DENEYİMİ Genellikle aşağıdakileri içeren bir deneyim:
insanı derinden etkileyen manevi bileşen

hipnagojik Uykuya dalma aşamasında ortaya çıkan
uyanıklık ve uyku, genellikle karışık rüya görüntüleri ve sesleriyle
doludur

hipnapompik durum Uyku ile uyanıklık arasında bir uyanış aşaması
Çoğunlukla karışık rüya görüntüleri ve sesleriyle dolu doluluk

kuluçka Bazen birleştirilmiş bir zihinsel öneri süreci
ritüel ile, belirli bir rüya görmek

berrak rüya/berraklık Rüya görme farkındalığı
rüya görmek, bir rüya üzerinde değişen derecelerde kontrole sahip olmak

KARŞILIKLI RÜYA GÖRMEK İki veya daha fazla kişinin aynı rüyayı paylaşması,
veya bir rüyanın benzer içerikleri

önbilişsel rüya/önsezi Gelecekteki bir olayı hayal etmek

önsezi Gelecekteki bir olay hakkında belirsiz bir duygu, genellikle olumsuz

Ben116Rüyalar ve astral seyahat

prodromal rüyalar Belirtilerden önce hastalığın habercisi olan rüyalar
belirgin

hızlı göz hareketi(hala)Flunt ile karakterize edilen bir uyku evresi
Rüya görmenin eşlik ettiği göz kapaklarının yırtılması ve diğer
fizyolojik belirtiler

telepatik rüya Mesaj gönderme ve alma yeteneği veya
başka biriyle rüyalar; alıcı uyuyor

telepati Düşüncelerin bir kişiden diğerine aktarılması
bir diğer



Son notlar

Chapter1

1. Monford Harris, *Yahudi Rüyası Yorumu Çalışmalar* (Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc., 1994), 50.
2. Patricia Cox Miller, *Geç Antik Çağ'da Düşler: Bir Kültürün Tahayyülü Üzerine Çalışmalar* (Princeton: Princeton University Press, 1994), 17.
3. Steven M. Oberhelman, ed., *Ahmet'in Tek Eleştirisi: Rüyaların Yorumlanması Üzerine Bir Ortaçağ ve Arap İncelemesi* (Lubbock, Teksas: Texas Tech Üniversitesi, 1991), 30-31.

Chapter2

1. Morton Kelsey, *Tanrı, Rüyalar ve Vahiy: Rüyaların Hristiyan Yorumu* (Minneapolis: Augsburg Yayınevi, 1991), 136-137.
2. Age., 156.
3. Biberiye Ellen Guiley, *Harper'in Mistik ve Paranormal Deneyim Ansiklopedisi* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991), 161.
4. Sigmund Freud, *Rüyaların Yorumlanması* (New York: Modern Kütüphane, 1950), 120.
5. Carl G. Jung, *Anılar, Düşler, Yansımalar* (New York: Eski Kitaplar, 1965), 306.

Chapter3

1. Robert L. Van de Kalesi, *Hayal kuran zihnimiz* (New York: Ballantine Books, 1994), 231-235.
2. Montague Ullman, "Olağanüstü İnsan Deneyimleri Olarak Düşler" *ASPR Bülteni* XVIII, sayı. 4, (1995): 6.

Chapter4

1. Stephen LaBerge, *Berrak rüya* (New York: Ballantine Books, 1985), 21-22.
2. Jayne Gackenbach ve Jane Bosveld, *Hayallerinizi Kontrol Edin* (New York: Harper & Row, 1989), 16.
3. LaBerge, 80.

Chapter5

1. Oliver Fox, *Astral Projeksiyon: Beden Dışı Deneyimlerin Kaydı* (Secaucus, NJ: The Citadel Press, 1962), 34.
2. Robert Crookall, *Beden Dışı Deneyimler: Dördüncü Bir Analiz* (New York: Üniversite Kitapları, 1970), 69.
3. Linda Lane Magallon, *Karşılıklı Rüya Görmek* (New York: Cep Kitapları, 1997), 98.

Chapter6

1. Robert Monroe, *Nihai Yolculuk* (New York: Doubleday, 1994), 5-6.

Bem11 Rüyalar ve astral seyahat

2. Michael Talbot, *Holografik Evren* (New York: HarperCollins, 1991), 272-273.

Chapter7

1. Guiley, *Harper'ın Mistik ve Paranormal Deneyim Ansiklopedisi*, 162.
2. Ian Stevenson, "Titanik'in Batışıyla İlişkili Yedi Paranormal Deneyim Daha" *Amerikan Psikik Araştırma Derneği Dergisi* 59 (1965): 211-224.
3. WE Cox, "Önsezi: Bir Analiz, II," *Amerikan Psikik Araştırma Derneği Dergisi* 50, hayır. 1 (Ocak 1956): 99-109.
4. Biberiye Ellen Guiley, *Hayalperestin Yolu: Yaratıcılık ve Şifa için Proaktif Rüya Görmeyi Kullanmak* (New York: Berkley, 2004), 120-121.
5. Age, 124-125.
6. Montague Ullman ve Stanley Krippner, Alan Vaughan'la birlikte,

- Rüya Telepatisi: Gece ESP'sinde Deneyler* (Baltimore: Penguin, 1973), 271-279.

Chapter8

1. Patricia Garfield, *Rüyaların İyileştirici Gücü* (New York: Simon & Schuster, 1991), 60-61.
2. Marc Ian Barasch, *İyileşen Rüyalar: Hayatınızı Dönüştürebilecek Rüyaları Keşfetmek* (New York: Riverhead Books, 2000), 2-3.
3. Guiley, *Hayalperestin Yolu*, 89-90.

Chapter9

1. Jean Dalby Clift ve Wallace B. Clift, *Rüyada Dönüşümün Sembolleri* (New York: Kavşak, 1989), 57-58.
2. Jung, 161-162.

Chapter10

1. Guiley, *Hayalperestin Yolu*, 58.



Kaynakça

Barasch, Marc Ian. *İyileşen Rüyalar: Hayatınızı Dönüştürebilecek Rüyaları Keşfetmek*. New York: Riverhead Kitapları, 2000.

Barrett, Deirdre. *Uyku Komitesi: Sanatçılar, Bilim Adamları ve Sporcular Uykuyu Nasıl Kullanıyor? Yaratıcı Sorun Çözmeye Yönelik Düşler ve Siz de Bunu Nasıl Yapabilirsiniz?* New York: Taç, 2001.

Brown, Rustie. *Titanik Medyum ve Deniz*. Lomita, Kaliforniya: Mavi Liman Basın, 1981.

Crookall, Robert. *Beden Dışı Deneyimler: Dördüncü Bir Analiz*. New York: Üniversite-Şehir Kitapları, 1970.

Fox, Oliver. *Astral Projeksiyon: Beden Dışı Deneyimlerin Kaydı*. Secaucus, New Jersey: Kale Basını, 1962.

Gackenbach, Jayne ve Jane Bosveld. *Hayallerinizi Kontrol Edin*. New York: Harper ve Satır, 1989.

Garfield, Patricia. *Yaratıcı Rüya Görmek*. New York: Ocakbaşı, 1995.

— — — . *Rüyaların İyileştirici Gücü*. New York: Simon ve Schuster, 1992.

Green, Celia ve Charles McCreery. *Bilinçli Rüya Görmek: Bilinç Paradoksu Uyku boyunca*. Londra: Routledge, 1994.

Guiley, Rosemary Ellen. *Dreamspeak: İçinizdeki Mesajları Nasıl Anlayabilirsiniz? Rüyalar*. New York: Berkley Kitapları, 2001.

— — — . *Ruh için Rüya Çalışması: Rüya Yorumlama için Manevi Bir Kılavuz*. New York: Berkley Kitapları, 1998.

— — — . *Hayalperest'in Yolu*. New York: Berkley Kitapları, 2004.

LaBerge, Stephen. *Berrak rüya*. New York: Ballantine Kitapları, 1985.

LaBerge, Stephen ve Howard Rheingold. *Lucid Dreaming Dünyasını Keşfetmek*. New York: Ballantine Kitapları, 1990.

Ben120Rüyalar ve astral seyahat

Kirven, Robert H. *Melekler İş Başında: İsveçborg'un Gördükleri ve Duydukları*. Batı Chester, Pa.: Chrysalis Books, 1994.

Magallon, Linda Lane. *Karşılıklı Rüya Görmek*. New York: Cep Kitapları, 1997.

Monroe, Robert A. *Uzak Yolculuklar*. Garden City, NY: Dolphin/Doubleday, 1985.

— — — . *Bedenin Dışına Yolculuklar*. Garden City, NY: Broadway Kitapları, 1991.

— — — . *Nihai Yolculuk*. New York: Doubleday, 1994.

Muldoon, Sylvan ve Hereward Carrington. *Astral Bedenin Projeksiyonu*. Whitefish, Mont: Kessinger Yayıncılık, 2003.

Ren, Louisa. *Yaşamda ve Laboratuvarıda ESP: Gizli Kanalların İzini Sürmek*. New York: Collier Kitaplar, 1967.

Ullman, Montague ve Stanley Krippner, Alan Vaughan'la birlikte. *Rüya Telepatisi: Gece ESP'sinde Deneyler*. Baltimore: Penguen, 1973.

Van de Castle, Robert L.. *Hayal kuran zihnimiz*. New York: Ballantine Kitapları, 1995.

Kurt, Fed Alan. *Rüya Evreni*. New York: Simon ve Schuster, 1995.



Diğer Kaynaklar

Uluslararası Rüya Araştırmaları Birliği [http://](http://www.iasdreams.org)

www.iasdreams.org

Saf ve temizliğe adanmış, kar amacı gütmeyen, uluslararası bir kuruluş. Rüyaların ve rüya görmenin uygulamalı incelenmesi. Web sitesinde üyelere sağlanan faydalar, faaliyetler, çalışma ve tartışma grupları, etkinlikler, dergiler, mesleki dergiler, kitaplar ve makaleler hakkında bilgiler bulunmaktadır.

Rüya ağı

<http://www.dreamnetwork.net>

Bu Web sitesinde üç ayda bir yayınlanan makaleler ve bilgiler içeren bir dergi bulunmaktadır. rüya kaynakları.

berraklık Enstitüsü, Inc.

<http://www.lucidity.com>

Organizasyon 1987 yılında bilinçli rüya araştırmacısı Dr. Stephen LaBerge, bilinçli rüyalar üzerine araştırmaları desteklemek ve insanların bunları hayatlarını iyileştirmek için kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olmak için. Lucidity Enstitüsü'nün birincil misyonu, bilincin doğası ve potansiyelleri üzerine araştırmaları ilerletmek ve bu araştırmanın sonuçlarını insan sağlığı ve refahının geliştirilmesine uygulamaktır. Lucidity Institute üyeleri deneylere katılır ve bir bülten alırlar.

Düşler Vakfı

<http://www.dreams.ca>

Craig Webb tarafından kurulan ve araştırma yapan Kanadalı bir kuruluş. rüya laboratuvarlarıyla birlikte rüyalar ve rüya görme.

Ben122Rüyalar ve astral seyahat

vakfın amacı hem halkı hem de sağlık/bilim profesyonellerini rüyaların doğası ve genel sağlık ve refahla ilgili pratik uygulamaları hakkında bilgilendirmek ve araştırmaları desteklemektir.

avrupa rüyalar araştırmaları derneği [http://](http://www.oniros.fr/home.html)

www.oniros.fr/home.html

Avrupa Rüya Araştırmaları Derneği farkındalığı teşvik ediyor.

Hem kamuoyunda hem de bilim camiasında rüyaların varlığı ve takdiri. Organizasyon faaliyetler, etkinlikler ve kaynaklar sunar.

Rüya kütüphanesi

http://www.dreamgate.com/dream/library/idx_organizations.htm

Rüyalara, rüya yorumlarına, rüyalara adanmış kuruluşların listesi çalışma, araştırma ve rüya kaynakları.



Dizin

A

Aberfan, Galler, 78, 114
Abram. *Görmek* İbrahim
İbrahim (İncil'deki figür), 19
asetilkolin, 35–36
Adem (İncil'deki figür), 53
Ezop masalları, 106
Agarlar, 83–85
simya, 7
Büyük İskender, 20, 113
Almoni, Süleyman, 19
alfa dalgaları, 36
Altman, Robert, 109
Amenhotep II, 15
American Airlines, 74–77 Amerikan
Psişik Yardım Derneği
arama, 79
Amun, 20
melekler, 22
Anglo-Saksonlar, 102
Apollon, 88
arketip düzeyi, 32
arketipler, 29
Aristoteles, 21, 27, 41
sanat, rüyalar ve, 107, 108
Asurbanipal, 16
Asklepios, 83–85, 88
Süryaniler, 16, 17
Rüya Kitabı, 16
astral
vücut, 64–66
kordon, 65–66
uçak, 57, 64
seyahat, 43, 55, 66, 68, 88, 113
dünya, 63–64

Astral Projeksiyon: Dışarıdan Gelen Bir Kayıt

Beden Deneyimleri (Fox), 57

astral seyahat. *Görmek* astral,

seyahat Augustine, St., 44, 113

auralar, 9

Avustralya, Aborjinler, 31

B

ba, 66
Babilliler, 16
Barasch, Marc Ian,
90 Beatles, 106
Beethoven, Ludwig van, 106
benzen molekülü, 110
Bergman, Ingmar, 109
Beytullahim, Filistin, 26
İncil, rüyalar ve, 19, 26
Blake, William, 107
Bohm, David, 7, 39
Booth, John Wilkes, 72
beyin sapı, 35
nöronlar, 36
İngiliz Önsezi Bürosu, 79, 114
Brooklyn, NY, 79
Budizm, 44
Byron, Tanrım, 108

C

"Hapiste Lahanalar" rüyası, 101
Caesar,, Augustus, 22
Sezar, Julius, 71, 113
Kahire, Mısır, 85
Callaway, Hugh G., 56
Calpurnia, 71, 113
kanser, 90
Carrington, Hereward, 59

Ben124Rüyalar ve astral seyahat

Kartaca, (Kuzey Afrika), 44 Merkezi
Önsezi Bürosu, 79, 114 serebral
korteks, 37
Chelmin(Almoni), 19
Çin kültürü, 85
Chiron, 88
Hristiyanlık, erken dönemde rüyalar, 22-23
Cicero, 21
kıyafetler, rüyalar ve, 93
kömür kaydırağı (Aberfan, Galler) 78,
114 *Kolombiyauzay mekiği*, 74 *Edebi
İmaların Özeti*, 87 Konstantinopolis,
Yunanistan, 85
Koronis, 88
korteks, 36
Cox, BİZ, 73
Çılgınlık ve Fısıltılar, 109
Curtis, Dan, 109

D

Dali, Salvador, 107, 108
Daniel (peygamber), 19
*Karanlık Gölge*ler, 109
Darwin, Charles, 41
gün kalıntıları, 38, 95
Decius, 71
delta dalgaları, 36
Descartes, Rene, 27, 28
Yöntem Üzerine Söylem(Descartes), 27, 28
Doktor Jekyll ve Bay Hyde(Stevenson), 108
rüya sözlüğü, 95
rüya draması, 95
Rüya Görmek, 31
rüya tabircileri, 11
"Bilgi Rüyası", 56-57 *Rüya Aracısı*(Badem).
*Chelmin Mavi Kaplumbağaların Rüyası'nı
görün*, 107 rüya/rüya görmek. *Ayrıca
bakınız* iyleştirme
rüyalar; berrak rüyalar/rüya görmek
eski uygarlıklar ve, 15-23,
83-87
düşüş, 27
tanılar, 87-90
olağanüstü deneyimler olarak, 30
rehberlik/yaratıcılık, 110-112 şifa,
87
tarih, 44-47

105-112 arası fikirler
kuluçka, 16, 19, 26, 85
yorumlama, 93-102
seviyeleri, 31-33
dikkat etmek, 90-91
fiziksel süreç, 35-36
psişik tarafı, 69-81 amacı,
38-42
dönüşü, 27-30
ödülleri, 33
semboller, 96, 99-101
türleri, 36-38

hayal zamanı. Bkz. paralel rüya gerçekliği rüya
çalışması, 11-13. Ayrıca bakınız
rüyalar/rüya görmek

e

Vaizler, 65

kendinden geçmiş vizyonlar, 54

Edison, Thomas Alva, 7 van Eeden,
Frederik Willem, 44 Mısır uygarlığı, 15-
18, 19, 21, 85 EHE. *Görmek* olağanüstü
insan

deneyimler

İlyas (peygamber), 19

enerji şifası, 9

Enoch (İncil'deki figür), 53

Epidaurous, 83-84

Ermacora, Büyük Britanya, 79

ESP. *Görmek* duyu dışı algı

Eusebios (antik Yunan), 85 Eve

(İncil'deki figür), 53

"Her zaman", 31

olağanüstü insan deneyimleri (EHE),
30

duyu dışı algı (ESP), 29 Hezekiel
(peygamber), 19

F

FAA. *Görmek* Federal Havacılık

Yönetim

Faber, Virginia, 59

sahte uyanış, 54

sahte rüyalar, 19

sahte peygamberler, 19

Federal Havacılık İdaresi (FAA),
76

Ferdinand, Franz (Arşidük), 72, 113
 film, rüyalar ve, 109
Bayrak, 107
 Ford Tiyatrosu, 72
 Fox, Oliver, 56–57, 59, 63–64, 113
Frankeştaın(Shelley), 108, 113 Freud,
 Sigmund, 12, 29–30, 38, 44, 78,
 113

G

Galen, 88
 Yaratılış, kitap, 19
 Gennadius, 44
 Giza Yaylası, 15
 gözlükler, 48
 İncil, 23
 Yunanlılar, rüyalar ve, 21–22
 Green, Celia, 45
 büyüme hormonu, 42

H

Hawking, Stephen, 7
 Hazarika, Anjali, 111
 kulaklıklar, 48
 şifalı rüyalar, 43, 83–91 *Şifa*
Rüyalar(Barasch), 90
 İbraniler, 18–21
 hemisferik senkronizasyon (Yarı-

Senkronizasyon), 61

Yarı-Sync. *Görmek*yarımküresel
 senkronizasyon
 Hırodes, Kral, 22
 Herod Agrippa (İncil'deki figür), 23
 Herve de Saint-Denys, Marie-Jean-
 Léon Lecoq, 44
 Hinduizm, 44
 hipokampus, 36, 38
Holografik Evren(Talbot), 67
 Homer, 21
 Horemakhet-Khepri-Ra-Atum, 15
 Howe, Elias, 105, 113
 hipnogojik rüya görme, 38, 59, 107, 108
 hipnapompik durum, 38
 hipnoz, 48

BEN

İmhotep, 85, 86
 kuluçka, 16, 19, 26, 85

Rüya tabirleri.Pitron'u görün
Chalomat
Rüyaların Yorumlanması(Freud), 29,
 113
 tercümanlar.*Görmek*rüya tercümanları
 İrlanda, İmparatoriçe, 73
 İşaya (peygamber), 19
 İslam tasavvufu, 44

J

Jacob (İncil'deki figür), 19
 James, William, 7
 Jared (İncil'deki figür), 53
 Jaynes, Julian, 31
 Yeremya (peygamber), 19
 Jerome (ilk İncil bilgini), 23, 25–26 İsa
 Mesih, 22, 57
 Eyüp (İncil'deki figür), 19
 Johns, Jasper, 107
 Vaftizci Yahya, 22 Yusuf
 (İsa'nın babası), 22 Yusuf
 (Yakup'un oğlu), 19
 Jung, Carl G., 12, 29–30, 44, 89, 93

k

ka, 66
 Kaku, Michio, 7
 Kekulé von Stradonitz, Friedrich A., 109
 King, Stephen, 109
 Krippner, Stanley, 79

L

LaBerge, Stephen, 45, 46, 48, 63
 Lanyi, Joseph, 113
 öğretim görevlisi rahipler, 17, 18
 Lincoln, Abraham, 71, 113 edebiyat,
 rüyalar ve, 108–109 Londra,
 İngiltere, 28
Berrak rüya(Yeşil), 44–45 bilinçli
 rüyalar/rüya görme, 43
 özellikler, 47, 49
 açıklanan 13, 43–44,
 114 tarih, 44–45, 47
 nasıl sahip olunur, akli başında
 kalmanın 49–50 yolu, 50
 ne yapmalı, 51
 netlik, 43, 61
 Lucidity Institute, 45, 46, 48 Luka
 (erken Hıristiyan yazar), 22

Ben 126 Rüyalar ve astral seyahat

M

Magallon, Linda Lane, 61
büyü, 9
İbn Meymun Tıp Merkezi, 114
Rüya Laboratuvarı, 79
maskeler, 48
Gizli Şeylerin Ustaları. *Görmek* kokutman
rahipler
Matta (havari), 22
Maya nekropolü, 90
McCartney, Paul, 106, 114
meditasyon, 9, 49
melatonin, 37
Memphis (eski Mısır), 85 Men-
kheperu-re. *Görmek* Thutmose IV
Mezopotamya, 17, 21
Michael (başmelek), 85 zihin uyanık/
beden uykuda, 59 Monroe, Robert, 59-
61, 64, 68, 114 Monroe Institute (Faber,
VA), 59, 61 Morgan, J. Pierpont, 73

Musa (peygamber), 19
Mozart, 106
Muldoon, Sylvan, 57-59, 64-65, 113
müzik, rüyalar ve, 106-107
karşılıklı rüya unsurları, 61
karşılıklı rüya görme, 60
Karşılıklı Rüya Görmek (Magallon),
61 karşılıklı tanınma, 61

N

ÖYD. *Görmek* kölüme yakın deneyim
ölüme yakın deneyim (NDE), 45
Nectanebo, 20
nörotransmitterler, 35
Newton, Isaac, 7
New York City, NY, 69 gece
uçuşu. *Görmek* astral, seyahat
kabusları, 102-103
9/11, 69-70, 79, 114
Ninova, 16
REM dışı (NREM), 36, 42
norepinefrin, 35
NREM. *Görmek* REM dışı

Ö

OBE. *Görmek* beden dışı deneyim
O'Hare havaalanı (Chicago, IL), 74
Eski Ahit, 18

Olimpiyatlar, 20
Orion, 89
Yetimlik, 67-68
Ouroboros, 110
beden dışı deneyim (OBE), 57, 61, 63

P

Palo Alto, CA, 45 paralel
rüya gerçekliği, 31
paralel evren, 47
paranormal, tanımlanmış, 7
parapsikolog, tanımlanmış, 12
parapsikoloji, 44
soyulma, 59
Pentagon, 69, 114
Persinger, Michael, 7
Hafızanın sürekliliği, 108
kişisel seviye, 32
Peter, St., 23
Yaşayan Hayaletler, 78
Makedon Philip, 20
Pilatus, Pontius, 22
epifiz bezi, 37
Pine Bluff, AR, 75 *Pitron*
Chalomo (Almoni), 19 Platon,
7, 21, 68
Pliny, 41, 68
Plotinos, 68
Plutarkhos, 22
Polis, 107
Polidori, John, 108
Pravuil (melek), 53
önbilişsel rüyalar/rüya görme, 8, 12, 57,
61, 70-76, 114
önseziler, 73
rahip, 11
prodromal rüyalar, 89
Astral Bedenin Projeksiyonu (Mul-
doon), 59
psişik araştırmacılar, 113
psişik rüya, 80
psişik okuma, 9
Pisagor, 68

R

hızlı göz hareketi (REM), 35-36, 37,
42, 48, 114
Reformasyon, 27
Reenkarnasyon El Kitabı (Talbot), 67

REM. *Görmek*hızlı göz hareketi
 REM uykusu, 36, 79
 Ren, Louisa, 29
 Nehir, Lawrence, 73
 Romalılar, rüyalar ve, 21–22
 rotasyon 59

S

Salem'in Lotu(Kral), 109
 Samuel (peygamber), 19
 Saul (İsrail Kralı), 19
 Savannah, GA, 75
 bilim, rüyalar, 109–110
 Yaşamın Çifte Evi'nin katipleri. *Görmek*

öğretim görevlisi rahipler

ikinci beden, 64
 serotonin, 35
 dikiş makinesi, 113
 Shanksville, Pensilvanya, 69
 paylaşılan hayaller, 60
 ortak olay örgüsü, farklı karakterler, 61
 Shelley, Mary Wollstonecraft, 108,
 113
 Shelley, Percy Bysshe, 108
 Sherman, Harold, 80
Shih-lei t'ung-pien, 87
 uyku

derin, 36, 37
 derinleşme, 36, 37
 ışık, 36
 uyku öncesi, 59
 REM uykusu, 36, 79

Psişik Araştırma Derneği (SPR), 28,
 78–79

Sokrates, 68, 106
 Süleyman (İsrail kralı), 19
 ruh bedeni, 64
 büyü yapma, 9
 Sfenks, 15–16
 Spinner of Dreams, 20
 dikenli karıncayıyen, 37
 SPR. *Görmek* Psişik Araştırma Derneği
 steli, 16
 Stevenson, Robert Louis, 108
 Sting, 107
 Sümer uygarlığı, 16
 suprakiazmatik çekirdek, 37
 türün hayatta kalması, 39

İsveçborg, Emanuel, 54–56,
 rüyalarda 113 sembol, 96, 99–101

T

Talbot, Michael, 67
 Taoizm, 85
 Tarot, 9
 telepatik rüya görme, 77–80
 telepati, 9, 77
 Telesfor, 89
 televizyon, rüyalar ve, 109
 teta ritmi, 36
 teta dalgaları, 36, 38
 Thomas Aquinas, St., 7, 27
Üç Kadın, 109 Thutmose,
 15, 113
 Thutmose IV, 16, 106
 Tiller, William, 7
Titanik, 73, 114
 Tevrat, 18
 transpersonal seviye, 33
 seyahat. *Görmek*astral,
 seyahat Tulsa, OK, 75

sen

ufoloji, 9
 Ullman, Montague, 39, 42, 79
 Chicago Üniversitesi, 35

K

Wagner, Richard, 106
 Uyanıklıkla Başlatılan Bilinçli Rüya Görme
 (WILD'ler), 50
 White, Rhea A., 30 WILD. *Görmek*
 Uyanmayla Başlatılan Lucid
 Rüya görmek
Yabani Çilek, 109
 Kurt, Fred Alan, 47
 Dünya Ticaret Merkezi, 69–70, 114
 Birinci Dünya Savaşı, 72, 113
 İkinci Dünya Savaşı, 90

e

“Dün”, 106, 114

Z

Zeus, 88



Yazar Hakkında ve Danışman Editör

BİBERİYE ELLEN GUILLEY paranormal konusunda önde gelen otoritelerden biridir. Çocukluğundaki psişik deneyimler onun yaşam boyu çalışmasına ve paranormal gizemleri araştırmasına yol açtı. Gazetecilik eğitimi almış olup, 1983'ten bu yana yazar, sunucu ve araştırmacı olarak paranormal olaylarla ilgili tam zamanlı olarak çalışmaktadır. Paranormal konular üzerine 14 dile çevrilmiş 41 kurgu dışı kitap ve yüzlerce makale yazmıştır. Araştırdığı fenomenlerin çoğunu deneyimledi. Çok sayıda televizyon, belgesel ve radyo programında yer aldı. Spooked TV Productions'ın yapımcılığını üstlendiği belgesel dizilerde rol aldı. Kendisi köşe yazarıdır *TAPS Para Dergisi* için danışmanlık editörü *KADER* dergisi ve "Paranormal Insider" blogunun eski bir yazarı. Bayan Guiley'nin kitapları şunları içerir: *Melekler Ansiklopedisi*, *Büyü ve Simya Ansiklopedisi*, *Azizler Ansiklopedisi*, *Vampirlerin*, *Kurt Adamların ve Diğer Canavarların Ansiklopedisi*, *Ve Cadılar*, *Cadılık ve Wicca Ansiklopedisi*, tümü Dosyadaki Gerçekler'den. Maryland'de yaşıyor ve web sitesi <http://www.visionaryliving.com>'dur.